พ้นโลก

วิทยาศาสตร์ทางใจ

พ.อ.ชม สุคันธรัต

เล่ม 1



วิทยาศาสตร์ทางใจ 1

■ พ.อ.ชม สุคันธรัต ■

วิทยาศาสตร์ทางใจ 1

ผู้เขียน พ.อ. ชม สุคันธรัต

คณะผู้จัดทำ บรรณาธิการ คะนอง เนินอุไร รองบรรณาธิการ มณฑา ศิริปุณย์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ สมศักดิ์ ตัณฑยกุล รพีภัสสร์ จักรแก้ว
กองบรรณาธิการ วิชชา ชอบวณิชชา สุมนา เกิดสินธ์ชัย รุ่งรัตน์ ภมรพล
สุภาพ หน่องพงษ์ จันทร์เพ็ญ ศรวิเศษ รมณีย์ เนินอุไร พเยาว์ ครุฑสุธา
สุรพล จันดี สุภิน กระเบา ลักขณา โกษนา วิรัตน์ กฤษบรรณราช
เบญจมาศ ประวะศรี บุญสมฤทธิ์ พึ่งแย้ม
หัวหน้าฝ่ายศิลป์ วีณา ชนะชัย
ฝ่ายศิลป์ คมขำ วิทักษบุตร หัตถ์ตรา วิสิษฐยุทธศาสตร์
เรียงและจัดคอมพิวฯ นิตยา อยู่เล็ก อนงค์ เนินอุไร
ฝ่ายบัญชี จุฑามาศ กฤษบรรณราช ผ่องพรรณ เนินอุไร ราศรี แซ่คู ปัญญา พรหมจรรย์
ฝ่ายจัดจำหน่าย บรรจง เนินอุไร มารศรี อินทรทัศน์ มนตรี พึ่งแย้ม
ฝ่ายสมาชิกและขายทางไปรษณีย์ บุญเอื้อ วงษ์จีน แสงเดือน บุญมี
พรทิพย์ แปลกไธสง ไพบูลย์ ตัณฑยกุล
สำนักงาน 483/11-12 ซ.สุทธิพร 2 ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10400
โทร. 2483291-3, 2486603-4, 2452207, 2484579, 2455496, 2466463 (แฟกซ์)
พิมพ์ที่ บริษัท ชอบวณิชชา จำกัด 483/9-10 ซ.สุทธิพร 2 ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง
ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10400 โทร. 2455496, 2486466, 2466463 (แฟกซ์)
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายวิจารย์ แก้ววิเชียร
พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2536

คำนำ

การศึกษาเรื่องจิตนั้น มีเรื่องสำคัญแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ **การฝึกจิต** และ **การใช้อำนาจจิต**

1. **การฝึกจิต** ทำเพื่อให้เกิดความสงบ มีความสุขสบาย ปลอดโปร่งในด้านจิตใจ และความสงบนี้เอง จะทำให้เกิดอำนาจจิตหรือพลังจิต (กำลังภายใน) สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้ นั้นอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดมีปัญญารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง ช่วยขัดเกลาให้จิตสะอาดขึ้น จนถึงจิตบริสุทธิ์ได้

2. **การใช้อำนาจจิต** ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ในทางโลก เช่น วิชาเหนียวคง ใช้ทางป้องกันอันตราย หรือใช้ทางรักษาโรคก็ได้ วิชาดับพิษร้อนเช่นน้ำมันเดือด เราส่งอำนาจจิตลงไปทำให้เย็นขณะกำลังเดือดอยู่ ก็เอามือล้วงดูได้ ตักกินได้ คนอื่นมาล้วงหรือตักกินก็ได้

หรือเหล็กเผาไฟจนร้อนแดง เอามือจับได้ เอามือกอบขึ้น

ได้ เมื่อคนหนึ่งดับพิษร้อนแล้ว คนอื่น ๆ ก็จับเหล็กแดงนั้นได้ วิชาดับพิษร้อนนี้ก็ใช้กันอันตราย เช่นเวลาวิ่งฝ่าออกจากไฟที่กำลังไหม้บ้าน หรือใช้ดับพิษร้อนของคนที่ถูกน้ำร้อนลวก ถูกไฟไหม้ ให้หายจากความทุกข์ทรมาน

การใช้อำนาจจิตในการทำงาน การรักษาโรคต่าง ๆ การสะกดจิต การทำให้เกิดความจำดี การป้องกันภัยอันตราย การสะเดาะกุญแจ ดูทางใน การแปลงธาตุ การหายตัว การเพิ่มความสามารถในการทำงาน ทำอาชีพให้ได้ผลดีขึ้น

เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องการใช้อำนาจจิต มีตำรา มีวิธีทำ มีครูสามารถสอนได้ ทำให้ดูได้ จนถึงทุกวันนี้

ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงการเล่นกล หรือการสะกดให้เห็นไปเอง แต่หมายถึงการทำได้จริงด้วยอำนาจจิต อำนาจคุณพระ ซึ่งเรียกว่า "**พลังจิต**"

จิตเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องอาศัยความรอบคอบ ความถี่ถ้วน และความตั้งใจจริงจัง การเรียนฝึกจิต หรือใช้อำนาจจิตก็จะก้าวหน้าไปได้ดี ก้าวหน้าไปได้เร็ว

แต่ขออย่าได้ท้อถอย เพราะการเรียนใช้อำนาจจิตขั้นต้น และการฝึกให้ได้สมาธิขั้นต้นนั้น เป็นเรื่องที่ทุกคนเรียนได้สำเร็จในเวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ในวันเดียวก็เรียนรู้ และทำได้เองหลายอย่าง

การเรียนใช้อำนาจจิต ทำเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ **ในทางโลก** หรือส่งเสริมความก้าวหน้าให้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังมุ่งมั่นที่จะให้ได้ประโยชน์ **ทางธรรม** คือฝึกจิตให้เกิดสมาธิขั้นต้นได้ เพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติทั้งปวงพอสมควร และกล่อมเกลาจิตใจให้มั่นคง สุขุม ยึดความดี ศีลธรรม เป็นหลักทางใจได้ดีขึ้น

เป็นบันไดให้ก้าวไปสู่สมาธิ

ขั้นกลาง และขั้นสูง ต่อไปตามความปรารถนา

ส่วนผู้ที่ไม่ต้องการจะฝึกใช้อำนาจจิต จะฝึกมุ่งไปสู่ความสุขสบายทางจิตใจ หรือทำใจให้สะอาดหมดจด ก็ตั้งใจฝึกสมาธิวิปัสสนา เพื่อสำเร็จประโยชน์สมดังความปรารถนาต่อไป

แต่ควรจะเข้าใจให้ถูกต้องว่า การใช้อำนาจจิตเป็นนั้นไม่ต้องแบกหามไว้ รู้แล้วไม่ใช้ จะใช้เมื่อมีความจำเป็นดังนี้ก็ทำได้

เป็นการช่วยส่งเสริม ให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้มั่นคงยิ่งขึ้น เพราะรู้จักวิธีควบคุมจิตได้ดีกว่าธรรมดา และรู้วิธีใช้พลังในการป้องกันอันตราย ป้องกันภูตผีได้ ทำให้กล้าที่จะฝึกจิตอย่างจริงจัง ไม่ระแวงไม่กังวลที่จะมีอันตรายใด ๆ

ในการฝึกสมาธิ วิปัสสนา และการใช้พลังจิตพลังคุณพระนั้น ในปัจจุบันไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

ประการแรก การใช้พลังจิตไม่ฝึกตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ขึ้นต้นก็ข้าม ไปฝึกตาทิพย์ ฝึกเหาะ ฝึกระลึกชาติได้ เป็นต้น

ประการที่ 2 การฝึกสมาธิวิปัสสนาในขั้นต้น ก็ข้ามลำดับที่กล่าวไว้ในบทมหาสติปัฏฐานสี่ และขาดคำอธิบายวิธีทำในแต่ละขั้น ลำดับขั้นที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐาน 4 คือ

1. ลมหายใจเข้าออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ชัด

2. ตั้งสติอยู่เฉพาะลมหายใจ

3. ระงับลมหายใจ คือ ทำให้ลมหายใจเบาละเอียดจนไม่ปรากฏ หรือจนถึงไม่มีการหายใจ (ฌาน 4)

4. ให้พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นในกาย และความเสื่อม ความดับในกายทั้งภายใน ภายนอก

ทั้ง 4 ข้อนี้ยังทำไม่ได้ดี ก็รีบข้ามไปพิจารณาเวทนา จิตและธรรม

วิทยาศาสตร์ทางใจจึงเป็นแนวทางที่จะให้หลักการวิธีการ พร้อมทั้งเปิดเผยเคล็ดลับ ให้ปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ดังที่กล่าวแล้วนั้นได้ง่าย ปฏิบัติได้จริง แล้วยังเกิดโอกาสให้ซักถาม และเรียนปฏิบัติโดยตรง โดยติดต่อ

พ.อ.ชม สุคันธรัต โทร. 585-0210, 5874126, 5878971



สารบาญ



การค้นคว้า เกี่ยวกับอำนาจจิต



ส่วนมากยังเข้าใจคลาดเคลื่อนอยู่ว่า เมื่อคนเรายังต้องปฏิบัติงานประจำวันหรือมีอาชีพต้องทำงานต่าง ๆ อยู่ ย่อมไม่มีทางจะฝึกจิตหรือฝึกสมาธิได้ผล

หรือกล่าวง่าย ๆ ว่าการฝึกจิตนั้นไม่มีประโยชน์อะไรสำหรับคนที่ต้องมีงานทำประจำอยู่วันละหลาย ๆ ชั่วโมง เป็นเพราะจิตต้องนึกคิดกังวลอยู่ในเรื่องการงาน เรื่องการกินดีอยู่ดี และความก้าวหน้า

จะฝึกจิตได้ผลถึงกับใช้ประโยชน์ของอำนาจจิตได้ต่าง ๆ นั้นก็จะต้องใช้เวลา และความพยายามมาก เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นนักบวช หรือผู้ที่ว่างงานและฐานะดีแล้วเท่านั้น

แต่เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาและวิจัยมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว ก็ปรากฏผลว่าความเข้าใจดังกล่าวนั้น ยังคลาดเคลื่อนอยู่

กล่าวคือการฝึกจิตนั้นมีวิธีการฝึกอยู่มาก เมื่อทำการฝึกจิตวิธีใดวิธีหนึ่งแล้ว ย่อมได้รับประโยชน์ตอบแทนตามส่วน ดี

กว่าไม่ฝึกเสียเลยและมีหลายวิธี ที่ใช้ฝึกไปพร้อม ๆ กับการปฏิบัติงานประจำวันได้

บางวิธีก็ใช้ฝึกในระหว่างที่ว่างงานชั่วระยะเล็กน้อย หรือขณะที่เริ่มนอนก็ได้ การฝึกไปทีละเล็กละน้อยก็ได้ผลตามส่วน

อีกประการหนึ่งเมื่อเห็นคนที่ลุยไฟได้ กอบโซ่ที่เผาไฟจนแดงได้ ทดลองความเหนียวคงได้ ทำให้น้ำมันที่กำลังเดือดร้อนน้อยไม่มีอันตราย

ในเมื่อเอามือจุ่มลงไปหรือรักษาโรคบางอย่างด้วยอำนาจจิตได้ และอย่างอื่น ๆ ที่ใช้สมาธิใกล้เคียงกัน ก็คิดเอาเองว่าเป็นผู้มีความสามารถมาก คงจะต้องฝึกนานและฝึกได้น้อยคนที่สุด

ความจริงแล้วการกระทำดังกล่าว เป็นเพียงอำนาจจิตขั้นต้นเท่านั้นซึ่งจะเกิดขึ้นได้จากสมาธิขั้นต้น ทุกคนอาจสามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้จริงภายในเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง ต่อหนึ่งอย่าง ทั้งนี้จะต้องสอนให้เข้าใจเป็นขั้นตอน

ผู้เขียนได้เคยทดลองสอนผู้ที่สนใจกว่า 3,000 คน มีทั้งประเภทอายุ 18 ปี ถึง 50 ปี ประเภทถือศาสนาคริสต์และเป็นนักบวชก็มี

ผลปรากฏว่า เรียนได้ผลดีทุกคน

ทั้งนี้เพราะทุกคนก็มีสมาธิและมีอำนาจจิตขั้นต้นอยู่แล้ว บางคนก็ทำให้เกิดสมาธิได้เองโดยไม่ต้องไปศึกษากับอาจารย์ใด แต่ยังขาดหลักการและวิธีการที่จะนำไปใช้ จึงใช้ประโยชน์ของอำนาจจิตไม่ได้ทุกโอกาสที่ตนประสงค์จะใช้

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เมื่อเดินคิดอะไรอยู่ด้วยความสนใจหรือพอใจมาก เพื่อนที่รู้จักเดินสวนมาใกล้ ๆ ก็ไม่เห็นหรือเรียกในคำแรกก็ยังไม่ได้ยิน

บางโอกาสอ่านหนังสือที่ถูกใจสนุกเพลิดเพลินก็อ่านได้ตลอดคืนไม่ง่วง หรือเมื่อจะต้อง

สอบเพื่อความก้าวหน้าที่สำคัญยิ่ง ก็ตั้งใจดูหนังสืออย่างจริงจัง ไม่ง่วงหรือบางระยะไม่ได้ยินเสียงวิทยุที่อยู่ใกล้ ๆ

เหล่านี้ก็ล้วนแต่จิตเกิดสมาธิขึ้น และมีอำนาจจิตขึ้นนั่นเอง จึงเกิดความอดทนขยันขันแข็งกว่าปกติวิสัย ทั้งยังเป็นเครื่องยืนยันว่า จิตมีแน่แม้จะลืมตาอยู่หูก็เปิดอยู่ แต่เมื่อไม่มีจิตมาควบคุมประสาทหูและตาแล้ว ก็ไม่ได้เห็นไม่ได้ยิน

ส่วนสมาธิขั้นกลางในขั้นที่ไม่ได้ยินเสียงอะไรเลยเป็นเวลานานประมาณ 10-30 นาทีดังนี้ บางคนก็ทำได้โดยไม่ต้องเรียนกับอาจารย์ก็มี เพราะผู้นั้นอาจจะฝึกไปพร้อม ๆ กันกับงานประจำวันหรือยามว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเป็นบุญของเขาเองจึงได้พบวิธีทำให้เกิดสมาธิ ทำให้เกิดอำนาจจิตโดยบังเอิญหรือโดยพิจารณารู้ขึ้นมา

ฉะนั้น จึงขอเน้นว่าสมาธิขั้นต้นหรือการใช้อำนาจจิตขั้นต้นนั้น สามารถศึกษาได้สำเร็จในเวลาอันสั้น ส่วนสมาธิขั้นกลางหรือการใช้อำนาจจิตขั้นกลางนั้น ต้องใช้เวลามากและมีอาจารย์ที่สามารถ จึงจะเรียนได้สำเร็จทุกขั้นตอนของสมาธิขั้นกลาง

อนึ่งในระหว่างที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ โดยไม่มีการใช้อำนาจจิต ก็มีอำนาจจิตเกิดมากขึ้นตามลำดับที่สมาธิเดินสูงขึ้นไป และเป็นการพักผ่อนร่างกายและจิตใจดีกว่าการนอนหลับ นอกจากนั้นยังสามารถป้องกันอันตรายได้ในตัวดีขึ้นตามขั้นของสมาธิ

ส่วนการใช้อำนาจจิตนั้นเป็นการใช้พลังงาน เป็นการเสียพลังงานทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ถ้าใช้อำนาจจิตมากนัก ก็ให้โทษยิ่งกว่าการใช้กำลังกายมากเกินส่วนเสียอีก ซึ่งจะได้ทราบจากผลการวิจัยในตอนต่อไป

การค้นคว้าเกี่ยวกับจิตและอำนาจจิตในต่างประเทศ

คำว่า *"ต่างประเทศ"* นี้ มุ่งหมายไปถึงประเทศในทวีปยุโรปและอเมริกา ซึ่งได้มีการค้นคว้าและมีทุนสนับสนุนอยู่มาก

การค้นคว้าและทดลองด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อแสดงว่าจิตหรือวิญญาณไม่มีนั้น มีการพิจารณาและวิจัยกันหลายอย่าง แต่ก็ไม่มีเหตุผลเพียงพอ

แต่ถึงกระนั้นก็ยังทำให้คนเป็นจำนวนมากหลงเชื่อไปได้ เป็นเวลาหลายสิบปี เชื่อด้วยอำนาจของอุปาทานไปยึดมั่นว่าผู้ค้นคว้าวิจัยนั้นเป็นบุคคลสำคัญหรือค้น-คว้าเรื่องอื่น ๆ ได้ดีหลายอย่างให้เป็นประจักษ์พยานอยู่แล้ว เรื่องนี้ได้ยกตัวอย่างการวิจัยครั้งสำคัญมาให้ดูแล้วในตอนก่อน

ต่อไปนี้จะขอยกตัวอย่างการวิจัยที่ยืนยันว่าจิตหรือวิญญาณมีจริงบ้าง

หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 การค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์ในด้านคัดค้านว่าจิตไม่มีนั้น ก็ยังหาข้อพิสูจน์ที่น่าเชื่อไม่ได้ นอกจากนั้นผลการค้นคว้ายังโอนเอียงให้เข้าใจไปในทางที่ว่าจิตมีจริงเสียอีก

ฉะนั้น หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 นักวิทยาศาสตร์ก็เริ่มมีความเชื่อมั่นว่า จิตมีจริงและมีอำนาจ หรือพลังที่จะช่วยส่งเสริมให้พลังทางกายดีขึ้น หรือทำให้ร่างกายเกิดการผิดปกติเจ็บป่วยได้ จะได้นำเอาผลการค้นคว้ามากล่าวเป็นบางประการต่อไป

จากบทความเรื่องวิธีทำให้ท่านสบายไปตลอดปี ในหนังสือ **รีดเดอร์ไดเจส** กล่าวว่า *"มนุษย์เราแต่ละคนต่างก็มีพลังเพื่อความสมบูรณ์ นั่นคือพลังของอารมณ์อันแจ่มใส"*

บทความนี้มีผลการทดลองของนักวิทยาศาสตร์หลายท่าน เช่น **วิลเลียมเจมส์** กล่าวว่าอารมณ์มี 2 ชนิด คือ **อารมณ์เสีย** และ **อารมณ์ดี**

เมื่อคนเรามีอารมณ์เสียแล้ว อวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อหรือต่อมต่าง ๆ จะถูกกระแสประสาทจากสมองกระตุ้นแรงเกินกว่าธรรมดามาก

อารมณ์เสียนั้นมีหลายอย่าง เช่น ความโกรธ ความผิดหวัง ความอาฆาต ความวิตกกังวล ความกลัว ความท้อถอย ความเศร้าโศกเสียใจ ความไม่พอใจ

เมื่อมีอารมณ์ดี อวัยวะต่าง ๆ จะถูกกระตุ้นอย่างพอดี ไม่มีส่วนใดที่ตึงเครียด หรือหย่อนเกินไป

เวลาโกรธกล้ามเนื้อส่วนปลายของกระเพาะอาหารจะหดตัวแน่นมาก จนอาหารผ่านออกมาไม่ได้ ระบบทางเดินอาหาร เช่น ลำไส้จะเกิดอาการเกร็ง ขณะเดียวกันจำนวนเม็ดโลหิตแดงก็จะเพิ่มขึ้น โลหิตจะแข็งตัวเร็วขึ้น อาการจะเป็นอยู่อย่างนี้ จนกว่าความโกรธจะค่อย ๆ ลดลง

ในเวลาที่โกรธมาก ความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จาก 130 จะขึ้นถึง 230 หรือกว่านี้

ผลเหล่านี้แหละเป็นผลร้ายต่อร่างกายอย่างยิ่ง บางคนถึงกับเจ็บป่วยไม่สบายไป เพราะความโกรธของตนเอง และเคยพบบ่อย ๆ ที่คนโกรธถึงขีดสุดหัวใจจะขาดโลหิตไปหล่อเลี้ยงเพราะเส้นโลหิตตีบ บางทีถึงกับเป็นลมตายไปก็มี

ดร. HANDS SELYE ได้ทดลองให้เห็นว่าอารมณ์เสียอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เกิดการป่วยไข้ขึ้นได้ นอกจากนี้ได้วิจัยพบว่าอารมณ์ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้าโศก และอารมณ์ตึงเครียดอย่างอื่น

ทำให้เกิดอาการเจ็บกล้ามเนื้อ

เรื่องนี้เพิ่งมารู้กันแน่นอน เมื่อคราวสงครามโลกครั้งที่ 2 ส่วนในสงครามโลกครั้งที่ 1 นั้น ทหารจำนวนมากที่ออกรบในแนวหน้า เป็นโรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นเพราะเอ็นและกล้ามเนื้ออักเสบ

แต่ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 นั้น ยังเชื่อกันว่าโรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อดังกล่าวนั้น เป็นด้วยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นเหตุ เช่นอากาศชื้น และความเป็นอยู่ไม่ดี ในสงครามโลกครั้งที่ 2 จึงปรากฏผลว่าไม่ใช่เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นเหตุ

รบในเขตหนาว เขตร้อน หรือสภาพอื่น ๆ ทหารก็เป็นโรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อเท่า ๆ กัน แต่จะเจ็บป่วยด้วยโรคนี้ทวีมากขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่เคลื่อนที่ใกล้แนวรบเข้าไปทุกที

เมื่อค้นคว้าดูก็ลงเอยกันว่า โรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นกันนั้นเป็นเพราะอารมณ์เสีย ทำให้ประสาทเคร่งเครียดเกินไป

อาการดังกล่าวนี้คนทั่ว ๆ ไปอาจเป็นได้เหมือนกัน โดยเฉพาะคนที่ถูกบังคับให้ทำอะไรที่ตนไม่ชอบ เมื่อต้องทนทำไปนาน ๆ ก็จะเกิดเจ็บป่วยดังกล่าวได้

ผู้ป่วยที่บอกว่ามีอาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยเรื่อยลงไปจนถึงต้นคอนั้น ปรากฏว่า 85 เปอร์เซ็นต์เกิดการเจ็บป่วยเช่นนั้นเพราะอารมณ์ตึงเครียดเป็นเหตุ

คนที่ปวดท้องคิดว่าตนเป็นแผลที่กระเพาะ มีประมาณครึ่งจำนวนที่เป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์มากเกินไปเป็นเหตุ

จากการวิจัยอย่างกว้างขวางลงเอยว่า **กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายนั้นเปลี่ยนแปลงไปเพราะอารมณ์ได้**

บทความนี้ยังได้กล่าวไว้ว่า

การที่คนจะมีความสุขสมบูรณ์นั้น ต้องเป็นคนมีอารมณ์ดีอยู่

เสมอ การมีอารมณ์ดีอยู่เสมอนี้เป็นยาขนานเอกที่ทำให้ร่างกายมีความสุขสมบูรณ์เท่า ๆ กับยาพวกปฏิชีวนะ หรือเป็นยาพวกฮอร์โมนและคอร์ติโซน

วิธีทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนในจำนวนพอดีนั้นก็คือการมีอารมณ์ดีอยู่เสมอ

มีคนไข้รายหนึ่งรู้สึกเจ็บแน่นแถวหน้าอกระหว่างทำงานก็ไม่เอาใจใส่ แต่พอไปหาแพทย์ แพทย์บอกว่าสงสัยจะเป็นโรคหัวใจ

คนไข้รายนี้ก็ตกใจนึกว่าตนเป็นมากมายหนักเหลือเกิน จึงเที่ยวไปหาผู้เชี่ยวชาญทางโรคหัวใจหลายแห่งไม่เป็นอันทำงาน

ผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นตรวจไม่พบว่ามีโรคอะไร ให้กลับไปทำงานตามเดิม เมื่อไปทำงานตามเดิม ก็รู้สึกหายไปเอง

ทั้งนี้ก็เพราะเวลามีเรื่องคิดมากมีกังวลมากมาย ก็เกิดอาการเจ็บไข้ขึ้นได้ เมื่ออารมณ์ดีก็ช่วยให้โรคหายได้

ตามรายงานการค้นคว้าที่อเมริกาปรากฏว่าได้ยอมรับเอาเรื่องจิตทำให้เกิดโรคต่าง ๆ นี้ขึ้นมาเป็นหลักสูตรของแพทย์อีกวิธีหนึ่ง เรียกว่า **ไซโคโซแมติก เมดิซิน** และได้พากันพิสูจน์ให้เห็นว่า การกระทบกระเทือนทางใจมาก ๆ ทำให้อวัยวะปฏิบัติหน้าที่ผิดปกติ ทำให้เซลล์ของร่างกายเกิดโรคขึ้นได้ และทำให้อวัยวะเปลี่ยนรูปไปได้

นายแพทย์โว๊ลฟ์ และวูลฟ์ แห่งโรงพยาบาลเพนวิทนีย์ ผู้เชี่ยวชาญทางโรคประสาทได้ให้คำจำกัดความคำ *"ไซโคโซแมติก เมดิซิน"* ว่า เป็นวิชาแพทย์ที่ว่าด้วยสมมติฐานและวิชาจากจิตดังกล่าวนี้ ก็มีโรคหืด น้ำมูกไหล กระเพาะและลำไส้อักเสบ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะเรื้อรัง ลมพิษ ผื่นคัน ถ่ายปัสสาวะรดที่นอน ปวดประจำเดือน จามบ่อย ๆ ฯลฯ

ศาสตราจารย์โว๊ลฟ์และวูลฟ์

ได้ทดลองคนไข้รายหนึ่งชื่อ ทอม ซึ่งเป็นโรคกระเพาะตีบ ได้เปิดหน้าท้องและคอยสังเกตผลทางจิต

เวลาทอมรื่นเริงเบิกบานและเวลาหิวกระเพาะจะชุ่ม มีน้ำย่อยไหลออกมามากและที่ผิวกระเพาะมีเลือดคั่ง

กระเพาะบีบตัวบ่อยขึ้นเมื่อเวลาทอมเศร้าเสียใจ ผิวกระเพาะจะซีดและแห้ง หลังจากที่มีความโศกเศร้ามาก จะทำให้มีโลหิตไหลออกมาเป็นหย่อม ๆ ผิวอ่อนของกระเพาะจะหนาและแข็งขึ้น เมื่อทุกข์โศกหายไป ทุกอย่างที่ผิดปกตินั้นหายไปด้วย

ระยะที่กระเพาะเปลี่ยนแปลงมาก ๆ นี้ ถ้ามีการกระทบกระเทือนที่ผิวอ่อนของกระเพาะบ่อยๆ จะเกิดแผลง่ายที่สุด เมื่อโกรธมากก็จะมีโลหิตมาคั่งในกระเพาะมากขึ้น ในเวลากระเพาะซีด ใบหน้าก็ซีด และเวลากระเพาะแดงเพราะมีโลหิตมาคั่งมาก ใบหน้าก็มีสีแดงด้วย

ดร.เวส แห่งมหาวิทยาลัยคาลิฟอร์เนีย เป็นหัวหน้าค้นคว้าโรคมะเร็งที่เกี่ยวกับจิต สรุปผลการค้นคว้าว่า คนไข้ที่ชอบซ่อนความรู้สึกในใจ มีอารมณ์เคร่งเครียดในใจ จะเป็นเหตุให้โรคมะเร็งเจริญเติบโตได้เร็วขึ้น ส่วนคนไข้ที่จิตใจเยือกเย็น โรคมะเร็งก็จะเจริญหรือกำเริบขึ้นได้ช้า

ที่มหาวิทยาลัยคาลิฟอร์เนียได้ทดลองพิสูจน์ว่ากาแฟทำให้คนนอนไม่หลับจริงหรือไม่ โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 พวก ก่อนเข้านอนให้พวกหนึ่งดื่มกาแฟ อีกพวกหนึ่งดื่มนม

ปรากฏว่าพวกดื่มกาแฟนอนไม่ค่อยหลับ แต่พวกดื่มนมนอนหลับสนิทได้เร็ว

การทดลองครั้งหลังได้สกัดเอากรดที่ทำให้นอนไม่หลับในกาแฟเอาไปใส่ในนม ทดลองให้นักศึกษาเป็นจำนวนมากดื่มก่อนนอนอีก

ปรากฏผลว่า พวกที่ดื่มนมที่มี

ธาตุทำให้นอนไม่หลับ กลับนอนหลับสนิทเร็วตามเดิม และพวกที่ดื่มกาแฟนั้น ก็นอนไม่ค่อยหลับดังคราวก่อนนี้

แสดงว่าอำนาจจิตที่เกิดเพราะ**ความยึดมั่น เชื่อมั่นนั้น ก็ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง ทำให้นอนไม่หลับได้**

ในต่างประเทศ สมาคมค้นคว้าทางจิตได้พยายามพิสูจน์ทดลองเกี่ยวกับอำนาจจิตมากมาย ในด้านอื่นที่นิยมค้นคว้ามากในลำดับถัดลงมาก็คือ **การสะกดจิต** นอกนั้นก็เกี่ยวกับ **การรับส่งข่าวทางจิต การเห็นด้วยจิต (ไม่ต้องใช้ตา) การฝึกจิต หรือ ควบคุมจิต และ การค้นคว้าเรื่องวิญญาณ**

จูลโรแมง ชาวฝรั่งเศสได้พิมพ์หนังสือที่กรุงปารีส พ.ศ. 2467 ชื่อว่า **"การเห็นที่ไม่ต้องใช้ตา"** เขายืนยันในหนังสือ ว่ามีหลายคนที่สามารถเห็นได้โดยไม่ต้องใช้ตามองดู ผู้ที่เห็นได้ดังนี้จะอยู่ในภาวะอย่างหนึ่งคล้าย ๆ คนถูกสะกด

จูลโรแมงเล่าว่า เขาเองได้เข้าสมาธิอยู่ร่วม 150 ชั่วโมง จนกระทั่งสามารถเห็นสิ่งของและอ่านหนังสือได้ขณะปิดตาอยู่

นางสะแตนลี เห็นสีต่าง ๆ ได้โดยการสัมผัส **ดร.ยูทธ์** ศาสตราจารย์แผนกจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยบาร์นาด ในนิวยอร์ก ทดลองพร้อมกับศาสตราจารย์อื่น ๆ อีกหลายคน

การทดลองนั้นกระทำเมื่อ พ.ศ. 2506 โดยให้นางสะแตนลีซึ่งอายุ 42 ปี ยื่นมือเข้าไปในกล่องที่มีรูสำหรับสอดแขนเข้าไปเอาเศษผ้าสีต่าง ๆหุ้มด้วยพลาสติกบาง ๆ ให้ลูบคลำไม่เกิน 2 นาที ปรากฏว่าทายสีได้ถูกต้อง

นางสะแตนลีเล่าว่า นางต้องเข้าสมาธิให้ดีก่อนจึงทายได้ถูก

วิชาสะกดจิตเริ่มนิยมกันในยุโรปตั้งแต่ ค.ศ. 1734 (พ.ศ.

2277) **นายแพทย์เมสเมอร์** แห่งกรุงเวียนนา ได้รักษาโรคโดยใช้วิธีสะกดจิตจนมีชื่อเสียงโด่งดัง **เอมิลคูเอ** ได้ตั้งโรงเรียนสอนวิชาสะกดจิตเป็นคนแรกที่เมืองนังซี

เมสเมอร์ได้เคยรักษาโรคของขุนนางผู้หนึ่งซึ่งเป็นโรคกล้ามเนื้อรัดตึงปวด เจ็บอย่างรุนแรง นายแพทย์อื่นตรวจไม่พบสาเหตุและรักษาไม่หาย

เมสเมอร์รักษาด้วยการจูงใจ โดยเอานิ้วมือแตะตรงที่ปวดแล้วถามว่า รู้สึกร้อนหรือเปล่า เมื่อขุนนางผู้นั้นบอกไม่ร้อน เขาก็บอกว่าเมื่อไม่ร้อนก็ไม่มีโรคอะไร เป็นแต่เพียงโรคอุปาทานหรือคิดไปเอง

ทำดังนี้ 3 ครั้ง และย้ำว่าการเจ็บปวดเป็นด้วยนึกคิดไปเอง จึงรู้สึกไปว่าเจ็บปวด ส่วนร่างกายนั้นสมบูรณ์ดีทุกอย่าง การพูดจูงใจและเน้นหนักแน่นทำให้โรคเจ็บปวดนั้นหายไปได้

แต่ต่อมาเกิดเจ็บปวดขึ้นอีก เมสเมอร์จึงใช้วิธีสะกดให้หลับ แล้วพูดจูงใจในขณะหลับ และทำซ้ำ 2-3 ครั้ง โรคที่ปวดก็หายขาดไม่กลับเป็นอีก

เนื่องจากการค้นคว้าทางสะกดจิต ยังไม่พบหลักเกณฑ์อันแท้จริง ส่วนมากวางหลักเกณฑ์ที่สำคัญคือ *ฝึกให้สายตาแข็ง ฝึกให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง* และ *ฝึกบังคับผู้อื่นอย่างง่ายก่อน*

เช่น เวลาเดินสวนกันตั้งใจไว้ให้แรงกล้าว่าให้คนเดินสวนมานั้น หลีกไปทางขวา ดังนี้เป็นต้น การสะกดก็ตั้งจิตให้มั่นคง แล้วพูดจูงใจอย่างช้า ๆ หนักแน่น และใช้เสียงเบาพอควร ขั้นต้นก็จูงใจให้หลับก่อน เมื่อสั่งให้หลับได้ดีแล้ว ต่อไปก็สั่งให้เป็นไปต่าง ๆ ในเรื่องที่ไม่ฝืนใจหรือขัดใจผู้ถูกสะกด

ผู้เขียนได้ติดตามการค้นคว้าของต่างประเทศหลายด้าน และ

ได้เขียนรายละเอียดวิจัยเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย หรือสิ่งที่ถูกที่ผิดไว้โดยละเอียดแล้ว

สำหรับเรื่องการสะกดจิต ได้พบว่ามีผู้เริ่มจับหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องได้คือ **นายเลทเนอร์ คอนราดี่** แห่งนิวยอร์ก

เขาเน้นเรื่องการควบคุมจิต และการควบคุมการหายใจ เขาได้กล่าวว่า

"ปัจจัยสำคัญในการสะกดจิตเพื่อควบคุมความตั้งใจของผู้ที่ถูกสะกดก็คือการควบคุมการหายใจของเขา (ผู้ถูกสะกด)

นายเลทเนอร์ใช้วิธีหายใจเข้าให้ลึกและหยุดนิ่ง 10 วินาที แล้วหายใจออกช้า ๆ และควบคุมให้ผู้ถูกสะกดหายใจเข้าออกในจังหวะเดียวกัน

การควบคุมการหายใจนี้ก็เป็นการช่วยให้จิตเป็นสมาธินั่นเอง จึงตรงกับความจริงที่ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีพลังหรืออำนาจทำอะไรได้แปลก ๆ แต่นักสะกดจิตอื่น ๆ ส่วนมากเน้นหลักสำคัญว่า ต้องฝึกให้สายตาแข็งจึงจะสะกดได้สำเร็จ ซึ่งไม่ตรงกับความจริง

เพราะมีการสะกดจิตในระยะไกลกันได้ในระยะ 2-3 กิโลเมตร ซึ่งการสะกดจิตระยะไกลก็ไม่จำเป็นต้องใช้สายตาแข็ง ถึงแม้ว่าหลักสำคัญไม่ถูกต้องก็ทำได้สำเร็จ เพราะต่างก็มีหลักข้ออื่นที่พาดพิงมาในด้านการทำจิตใจให้เป็นสมาธินั่นเอง

นายเลทเนอร์ใช้หลักควบคุมการหายใจทั้งผู้สะกดและผู้ถูกสะกด ประกอบกับการพูดจูงใจ และได้กล่าวถึงขั้นตอนในการทำให้ผู้ถูกสะกดมีความรู้สึกไปต่าง ๆ และทำให้หมดความรู้สึกเป็นบางบริเวณ เช่น การสะกดเพื่อการถอนฟันโดยไม่ต้องฉีดยาชา เป็นต้น

นักสะกดจิตส่วนมาก ก็เขียนหลักวิชาในการคัดเลือกผู้ที่

จะนำมาสะกด การสะกดให้หลับและการสะกดสั่ง

การคัดเลือกคนที่จะนำมาสะกดใช้หลักว่า ผู้ที่จะสะกดได้นั้นต้องเป็นผู้ที่ยินยอมให้สะกด เป็นบุคคลที่ไม่เมาสุรา ไม่เป็นลมบ้าหมู ไม่มีความโศกเศร้า เป็นต้น

การสะกดสั่งนั้น กระทำเมื่อสะกดให้หลับแล้ว เช่น สั่งให้หมดความรู้สึกหรือชาในบางบริเวณ เอาเข็มแทงก็ไม่รู้สึก ถอนฟันก็ไม่รู้สึกเจ็บ สั่งให้ตัวแข็ง หรือให้เป็นตัวละคร หรือเป็นใครคนหนึ่งก็ได้ แล้วเขาก็แสดงท่าทางหรือตอบเรื่องราวของคนนั้นได้

การที่วางหลักการวิธีการที่ไม่ถูกต้องสมบูรณ์นั่นเอง จึงทำให้ผู้ฝึกสะกดจิตล้มเหลวกันเป็นส่วนมาก

หลักการที่ผู้เขียนค้นพบก็คือ ต้องรู้วิธีรวมพลังจิตและส่งพลังจิตไปยังผู้ถูกสะกด ส่วนวิธีการนั้นก็คือ ต้องส่งไปยังจุดรวมประสาท โดยรวมลงเป็นจุดเล็ก

ถ้าจะให้ได้ผลโดยฉับพลันทันที ต้องพุ่งจิตไปในจังหวะที่ผู้ถูกสะกดอ่อนแอที่สุด วิธีนี้เรียกตามตำราว่า วิธี **นารายณ์แผลงศร**

การค้นคว้าเรื่องวิญญาณ ได้มีสมาคมค้นคว้าทางวิญญาณในประเทศอังกฤษ อเมริกาและในยุโรป ระยะที่ค้นคว้ากันอย่างกว้างขวางเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2440

ความมุ่งหมายก็เพื่อที่จะพิสูจน์ทดลองว่า จิตของบุคคลเราจะถูกควบคุมด้วยจิตผู้อื่นได้หรือไม่ วิญญาณผู้ที่ล่วงลับไปแล้วจะยังคงเหลืออยู่หรือไม่

มีนักวิทยาศาสตร์และนายแพทย์ที่มีชื่อเสียงร่วมกันค้นคว้าหลายคนในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ **เซอร์เจมส์** ได้รวบรวมหลักฐานการทดลองพิมพ์เป็นหนังสือชื่อ **เซอร์ไววอล**

เรื่องราวการเข้าทรงในหนังสือบางเรื่อง ก็น่าอัศจรรย์จนแทบ

ไม่น่าเชื่อ **เซอร์วิลเลียม** ซึ่งเป็นสมาชิกในสมาคมค้นคว้าทางวิญญาณก็ได้แต่งหนังสือยืนยันการค้นคว้าตั้งแต่ปี 1872 (พ.ศ.2415) ไว้หลายเล่ม เช่น หนังสือการค้นคว้าเรื่องวิญญาณ

ในปี 1871 (พ.ศ.2414) เซอร์วิลเลียมได้ทดลองให้คนทรงชื่อ **โฮม** เข้าทรงประมาณ 50 ครั้ง ในการเข้าทรงนั้นสมาคมค้นคว้าทางวิญญาณได้บันทึกไว้ บางครั้งได้เห็นตัวคนทรงที่ชื่อโฮมนี้ ค่อย ๆ ลอยขึ้นจากพื้นสูงประมาณ 6 นิ้ว ลอยอยู่ประมาณ 10 วินาที

ครั้งหนึ่งคนทรงนี้ได้เอามือลนไฟเทียนช้า ๆ โดยไม่รู้สึกร้อน

อีกครั้งหนึ่งได้คุ้ยถ่านในเตาที่กำลังลุกแดงอยู่แล้วหยิบเอาก้อนหนึ่งวางลงบนมือขวา ผู้ได้เห็นการเข้าทรงของนางเกตตี้ และนายโฮมได้เขียนรับรองไว้หลายคน

ศาสตราจารย์ริเชท แห่งซอร์บอนน์ ได้ทดลองเกี่ยวกับคนทรงต่าง ๆ อยู่ 30 ปี ได้แต่งหนังสือเรื่อง 30 ปี แห่งการค้นคว้าเรื่องวิญญาณ

เซอร์อาเทอร์ ซึ่งเป็นสมาชิกคนหนึ่งในสมาคมการค้นคว้าทางวิญญาณของอังกฤษ ได้เขียนยืนยันเรื่องการเข้าทรงไว้มาก เขากล่าวว่า การเข้าทรงไม่ใช่จะหลอกลวงเสียทุกรายไป และได้ทดลองกับคนทรงทั้ง 3 ทวีป ได้พบคนที่หลอกลวงไม่เกิน 4 ครั้ง

บางครั้งคนทรงที่เคยเข้าทรงได้ผลดี ก็หลอกลวงได้ เมื่อคนทรงอยู่ในอาการครึ่งหลับครึ่งตื่น โดยที่คนทรงเองก็ไม่รู้ตัว ผู้ชำนาญในการสังเกตอาการกิริยาของคนทรงเมื่อยังเข้าทรงไม่สนิท ย่อมไม่เอาใจใส่ในตอนนี้

เซอร์อาเทอร์ เคยได้เห็นร่างผู้ตายชัดเจนเดินได้รอบ ๆ ห้อง เคยเอามือสัมผัสดู เคยเห็นคนทรงบางคนทำอะไรแปลก ๆ เช่น เมื่อเชิญวิญญาณช่างเขียนที่ตายมาเข้าทรง ก็วาดรูปได้อย่างรวด-

เร็วเหมือนรูปที่แขวนอยู่ในห้องรับแขกที่บ้าน เป็นต้น

ในประเทศเยอรมัน ศาสตราจารย์ทางจิตศาสตร์ ชื่อ **บารอน** ประจำมหาวิทยาลัยมูนิคซ์ ได้ใช้เวลาในการทดลองเรื่องวิญญาณถึง 15 ปี โดยอาศัยคนทรงหลายคน บางคราวก็ปรากฏเป็นตัวคนที่ตายไปแล้วชัดเจนก็มี

ที่อเมริกา **ศาสตราจารย์เจมส์** ก็ได้เขียนรับรองถึงการพิสูจน์เรื่องรูปถ่ายเกี่ยวกับวิญญาณ ลงพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ของสมาคมค้นคว้าทางวิญญาณแห่งประเทศอเมริกา

การค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกจิตควบคุมจิตของต่างประเทศส่วนมากก็มีแนวทางคล้าย ๆ กัน คือ **ฝึกด้วยวิธีนึกคิดเพื่อให้จิตสงบ หรือรวมความนึกคิดมาอยู่เรื่องเดียว** ประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง **ฝึกนิสัยหรือความสามารถประจำตัว** ตัวอย่างเช่นการฝึกจิตหรือฝึกสมาธิของ นาย **ยี.เอ.ดันลอป**

นักปราชญ์ทางจิตวิทยาชาวยุโรปสอนให้นั่งทำสมาธิในวิธีนึกคิดตามที่เขาวางไว้ดังนี้คือ ให้คิดว่า

1. เราเป็นเจ้าหัวใจของเราเอง

2. เราเป็นศิษย์คนสนิทของสวรรค์

3. ความรักของเราเป็นของสดชื่น

4. อำนาจของเราเป็นของกล้าแข็ง

5. ความรู้ของเรากำลังเฟื่องฟูคู่ฟ้า

6. เราเป็นคนมีความสุขมีความแข็งแรง

7. เราเป็นคนมีอำนาจในร่างกายและในบุคคลอื่น

8. คุณพ่อคุณแม่ของเราเป็นผู้ควรเคารพบูชา

9. คุณของศาสนา และคุณของนายเป็นสิ่งที่ใครจะลบล้างไม่ได้ เราจะต้องต้านทานไว้เสมอ

10. เราเป็นผู้สูงสุดในจำนวนของคนทั้งหมด

11. เราพอใจในความดีของผู้อื่น

12. เรามีเมตตาปรานีต่อคนทั่วไป

13. ความคิดของเราหนักเหมือนอย่างก้อนเหล็ก สามารถทุบตีอุปสรรคให้แหลกละเอียดไปได้

14. ความต้องการใด ๆ ต้องสำเร็จแก่เราทั้งหมด

15. เราคิดว่าในโลกนี้ไม่มีความชั่วร้าย เราจะไม่คิดความชั่วร้าย จะไม่ฟังคำหยาบ จะไม่ดูสิ่งที่รกตา และจะพูดแต่คำอ่อนหวาน

16. เราขอขอบใจผู้ประทานชีวิตให้แก่เราโดยแท้จริง ฯลฯ

ความคิดที่เขาวางไว้นี้ ให้เราเลือกเอาแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง หัดจิตใจขณะใดขณะหนึ่งตามแต่ความสะดวก จะเอาข้อไหนก็คิดข้อนั้นไปจนกระทั่งใจมั่นคง เกิดความกล้าหาญ

วิธีรักษาอำนาจจิตไว้ ก็ใช้วิธีคิดดังกล่าววันละ 2 ครั้งคือก่อนนอนและเวลาตื่นนอน

การฝึกนิสัย หรือความสามารถประจำตัวนั้น นักปราชญ์ทางจิตศาสตร์ให้หลักการฝึกตามขั้นดังนี้

1. หัดบังคับการหลับและตื่น

เมื่อหัดบังคับการหลับให้เป็นไปตามเวลาได้แล้ว ก็หัดบังคับการตื่นให้เป็นไปตามเวลาที่ต้องการ ทั้งนี้โดยตั้งใจลงไปอย่างแน่วแน่เอาจริง ต้องเป็นคำสั่งที่เด็ดขาดจากจิตใจ

2. บังคับความคิดให้ปลอดโปร่งในเวลาตื่นนอน

เวลาตื่นนอนมักจะงัวเงียเซื่องซึม ไม่อยากทำอะไร และใจมักหงุดหงิด โกรธง่าย เกลียดง่าย มีหลักอยู่ว่าให้เอาความคิดเมื่อวานมาต่อกับความคิดวันนี้จะเอาความคิดอะไรก็ได้

ก่อนจะนอนหลับ ขอให้นึก

ว่า พรุ่งนี้เราจะทำอะไรบ้าง จดงานไว้ในแผ่นกระดาษ พอตื่นขึ้นก็หยิบขึ้นมาดูทันที หรือเวลาจะหลับไม่ต้องนึกคิดอะไรเลย พอตื่นขึ้นก็รีบนึกถึงงานประจำวัน

3. ความเป็นผู้วางจิตใจให้เป็นปกติ

โดยลืมเหตุการณ์ที่เลวร้าย คิดว่าสิ่งทั้งหลายต้องตกอยู่ในธรรมดาของโลกจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราต้องเป็นนายตัวเอง สามารถข่มเหตุร้ายด้วยการวางจิตใจให้เป็นปกติ

4. การระงับใจไม่ให้ตื่นเต้น

โดยให้พยายามบำรุงกำลังลมหายใจให้เข้มแข็ง หายใจให้ยาวและลึก และให้นึกว่าเรามีความแข็งแรงพอที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้นได้ เมื่อได้ประสบความดีก็ฝึกสงบจิตใจให้เป็นปกติไม่ตื่นเต้น การที่หัวใจตื่นเต้นนั้นเป็นภัยแก่จิตตานุภาพอย่างแข็งแรง

5. หัดเปลี่ยนความคิดได้ในเวลาที่ต้องการ

เช่นขณะอ่านหนังสือเล่มหนึ่งอย่างเพลิดเพลิน แล้วหยิบหนังสือเล่มอื่นขึ้นอ่านแทนเปลี่ยนความคิดมาสู่เล่มใหม่ได้ทันที

6. หัดเปลี่ยนนิสัยจากร้ายมาเป็นดี

เช่น เคยมีนิสัยกล่าวคำหยาบ โกรธง่าย เกลียดง่าย ก็พยายามเปลี่ยนเสีย เมื่อเปลี่ยนเป็นดีได้แล้วก็รักษานิสัยดีไว้

เมื่อได้ฝึกให้จิตมีอำนาจ หรืออานุภาพดังกล่าวแล้วได้ผลดี ก็ฝึกใช้อำนาจจิตอย่างแรงบังคับผู้อื่นและเหตุการณ์ต่อไป

อำนาจจิตบังคับคนอื่นนั้นก็มุ่งหมายให้บุคคลอื่นเกิดมีความเกรงกลัว หรือมีความรัก ยอมกระทำตามในสิ่งที่ตนประสงค์ด้วยความพอใจ

ทั้งนี้ได้สอนหลักการสำคัญไว้ว่า ให้หัดสายตาแข็ง ทำให้เสียงชัดเจนแจ่มใส สำรวมอิริยาบถและหัดความคิดชักจูงคนอื่น

การหัดสายตาแข็ง เขาสอน

ให้ดูกระจกเงาโดยไม่กะพริบตา ฝึกจนดูได้นานและหัดดูแสงแดดอ่อน ๆ ลืมตากว้าง ๆ โดยไม่กะพริบ ขยายเวลาดูออกไปให้นาน ต่อไปเมื่อเวลาพูดกับใคร ก็หัดมองดูตาของผู้ที่พูดด้วย ไม่หลบสายตา

(ข้อพิจารณา หลักการฝึกสายตาไม่ควรนำมาใช้เพราะให้โทษมากกว่าคุณ เป็นการฝึกกายไม่ใช่ฝึกจิตโดยตรง)

ทำเสียงให้ชัดแจ่มใส ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า ผู้นั้นจะต้องเชื่อฟังคำที่ตนพูด ทั้งนี้ต้องมีสมาธิดีและรักษาอำนาจจิตของตนไว้ด้วย

การหัดให้เสียงแจ่มใสและมีจังหวะในการพูดดีนั้น วิธีที่ดีที่สุดคือ พอตื่นนอนเช้าก็ลงมือฝึกการพูดไปเลยทีเดียว คนพูดค่อยไม่ชัดถ้อยชัดคำแสดงว่ามีใจขลาด

การฝึกหัดจูงใจผู้อื่น ทำตนให้มีจิตเข้มแข็ง รวมความคิดพุ่งไปยังบุคคลคนหนึ่ง โดยนึกให้เขารักและเชื่อถือตน หรือเกรงกลัวตน ขั้นแรก ๆ อาจไม่ได้ผล แต่ต้องพยายามไม่ลดละ

เมื่อจิตมีอำนาจแข็งกล้ายิ่งขึ้น ก็ฝึกบังคับคนอื่นในระยะไกล เช่นใช้กำลังจิตนี้ปลุกให้คนที่นอนหลับอยู่ในระยะไกล 2-3 กิโลเมตร ตื่นขึ้น โดยสำรวมจิตบังคับอยู่ในใจว่า *"จงตื่น จงตื่น"* หลาย ๆ ครั้ง หรือรวมจิตเรียกให้มาหา เป็นต้น

การบังคับเหตุการณ์ ขั้นแรกสอนให้ตั้งความมุ่งหมายอันแท้จริงในชีวิต หรือในกิจการที่ทำ เช่น มุ่งให้ได้ตำแหน่งอันมีเกียรติอันใดอันหนึ่ง โดยตั้งความมุ่งหมายไว้ให้สูงที่สุด มุ่งหมายจะต้องการอะไรเป็นจุดหมายสำคัญ ก็พยายามทำทุกอย่างให้สำเร็จให้ได้ สำรวมจิตบังคับให้เหตุการณ์ที่ดีมาเกิดกับเรา

นายเดลคาร์เนกี ได้รวบรวมหลักการที่ดีไว้มาก ซึ่งแปลเป็นไทย จำหน่ายแพร่หลาย โดยใช้

ชื่อหนังสือว่า **"วิธีชนะทุกข์และสร้างสุข"** จะได้สรุปมากล่าวเฉพาะที่สำคัญ คือ

หลักสำคัญในการเอาชนะเคราะห์ร้าย หรือชนะทุกข์นั้นมี 3 ประการ คือ

1. ค้นหาข้อเท็จจริง

2. วิเคราะห์ข้อเท็จจริง

3. ทำการตัดสินใจ ครั้นแล้วปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ

วิธีของ กาเลนลิตซฟิลด์ และนักจิตวิทยาอื่นๆ อาจรวบรวมกล่าวได้เป็น 4 ประการคือ

1. พิจารณาว่ากำลังเป็นทุกข์หรือวิตกกังวลเรื่องอะไร? อะไรเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล

2. พิจารณาว่า แก้ไขอย่างไร? มีวิธีใดบ้างที่จะแก้ไข

3. ตกลงใจเอาวิธีที่ดีที่สุดมาแก้ไข

4. จะลงมือแก้ไขเมื่อใด? ลงมือแก้ไขหรือเริ่มปฏิบัติโดยไม่ชักช้า แทนที่จะคิดพิจารณาในใจ

ทั้ง 4 ข้อดังกล่าว จะใช้วิธีเขียนหรือพิมพ์ด้วยจะเป็นผลดีกว่า

วิธีทำลายนิสัยที่มีทุกข์ หรือบังคับเคราะห์ร้ายให้หนีไปมีกฎอยู่ 6 ข้อคือ

1. จงอย่าอยู่ว่าง จงหาอะไรมาทำให้ง่วนอยู่ พยายามเพลิดเพลินในการงานเพื่อให้ลืมความทุกข์ ความกังวล

2. ไม่เอาธุระกับความคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ คิดเสียว่า ชีวิตเป็นสิ่งสั้นเกินไปกว่าที่จะเอาธุระกับสิ่งเล็กน้อย ควรลืมมันเสีย

3. จงตรวจดูสถิติ จงถามตนเองว่าเหตุการณ์เช่นนั้นอาศัยกฎเฉลี่ยมันมีทางที่จะเกิดขึ้นหรือไม่? เมื่อมีทางเกิดขึ้นได้แล้ว ก็สงบอารมณ์เสีย คิดหาหนทางแก้ไขดีกว่า

4. จงต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้น คิดเสียว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไม่ได้ จงยินดีรับมัน และหาทางแก้ไขตามหลักสำคัญที่กล่าวมาแล้ว

5. ใช้คำสั่งว่า *"หยุด เสียหาย"* และรีบแก้ไข

6. จงฝังอดีต คือพยายามลืมเรื่องเก่าเสีย

วิธีฝึกเพื่อให้เกิดความสุข หรือช่วยบังคับเหตุการณ์ดีมาสู่ตน ได้ให้กฎไว้ 7 ข้อ คือ

1. จงบรรจุจิตของเราให้มีอยู่เฉพาะแต่ความคิดถึง ความสงบ ความกล้า ความสุขสมบูรณ์ ความหวัง

2. อย่าโกรธแค้นศัตรูของเรา เพราะเป็นผลร้ายแก่ตัวเรายิ่งกว่าที่จะเป็นผลร้ายแก่ศัตรูหลายเท่า

3. อย่ากังวลที่จะได้รับการตอบแทนบุญคุณจากผู้อื่น เพียงแต่หวังว่าจะได้รับบ้างก็พอแล้ว

ให้ถือว่าการที่ตนช่วยเหลือเป็นความอิ่มเอิบปลาบปลื้มของตน ควรสร้างนิสัยกตัญญูให้เกิดแก่ตนและลูกหลาน

4. จงคิดแต่ความสุขสำราญและความเจริญ

5. อย่าเลียนแบบผู้อื่น

6. เมื่อโชคชะตาทำให้ตนได้รับผลอย่างไร ก็จงเปลี่ยนให้ผลนั้นดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

7. จงลืมทุกข์ของเราโดยพยายามสร้างสุขให้ผู้อื่น

หลักป้องกันความอ่อนเพลีย ป้องกันทุกข์ และส่งเสริมกำลังงาน กำลังจิตใจให้เกิดกระปรี้กระเปร่าได้ให้กฎไว้ 6 ข้อ คือ

1. จงพักผ่อนก่อนที่ท่านจะรู้สึกเหนื่อย การพักผ่อนเป็นการบูรณะร่างกายในการทดลองกับกรรมกร การทำงานต่อเนื่องได้ผลน้อยกว่าให้มีการพักประจำชั่วโมง

2. จงหาวิธีพักผ่อนหย่อนใจในขณะปฏิบัติงาน การทำงานเคร่งเครียดเกินไป จะทำให้เกิดการอิดโรยอ่อนเพลีย

การหายใจช้า ๆ ได้ระดับและสูดลึก เป็นการพักผ่อนประสาท

การรู้สึกเบื่อหน่ายทำให้อ่อนเพลีย เป็นต้นว่า มีแขกมาบ่อย ๆ

จนไม่ได้ทำงานตามนัดหมายไว้ และเกิดขลุกขลักโน่นนี่ จนดูคล้ายกับวันนั้นมีแต่สิ่งบกพร่อง ซึ่งจะเป็นเหตุให้มีอาการอ่อนเพลียอิดโรย บางทีก็ปวดศีรษะไปด้วย

3. แม่บ้านพยายามหาทางพักผ่อนหย่อนใจในขณะปฏิบัติงานอยู่ที่บ้าน

4. สร้างนิสัยดีงามด้วยการจัดโต๊ะไม่ให้รุงรัง เตรียมแก้ปัญหาไว้ เมื่อมีปัญหาอะไรก็รีบตัดสินใจ ปฏิบัติงานตามลำดับความสำคัญ รู้จักระเบียบงาน รู้วิธีแบ่งงานให้ผู้อื่นและรู้วิธีอำนวยการ

5. จงปฏิบัติงานด้วยความศรัทธาแก่กล้า และเพลิดเพลิน

6. จำไว้ว่า ความวิตกทุกข์ร้อน ทำให้นอนไม่หลับและเกิดอันตราย ไม่ใช่โรคนอนไม่หลับเป็นเหตุให้เกิดอันตราย

วิธีดีที่สุดในการแก้ความทุกข์ร้อนจากนอนไม่หลับก็คือการสวดมนต์และวิธีที่ดีอย่างหนึ่งก็คือออกกำลังให้เหนื่อย

วิธีอื่น ๆ เช่นเหลือบตาดำให้สูงขึ้นหรือพูดแผ่ว ๆ ว่า *"ไปเสียเถอะ ไปเสียเถอะ หย่อนคลายกันเสียที พักผ่อนหย่อนใจให้สบายเสียที"*

(จบข้อความที่สรุปจากหนังสือ"วิธีชนะทุกข์สร้างสุข"เพียงนี้)

การค้นคว้าเกี่ยวกับการรับส่งข่าวทางจิต

ในสมัยปัจจุบันทางยุโรปและอเมริกา ได้ค้นคว้าและทดลองเรื่องการรับส่งข่าวทางจิต และแน่ใจว่าทำได้จริง ได้มีผู้เขียนตำราด้านนี้ขึ้นหลายท่าน

ศาสตราจารย์ชาฟเทสเบอรี่ ได้เขียนตำราเป็นที่นิยมในอังกฤษ อเมริกา เมื่อ พ.ศ. 2493 เกี่ยวกับการฝึกจิต และการส่งกระแสจิต *(รับส่งข่าวทางจิต)*

หลักสำคัญของท่านผู้นี้คือ ทำดวงจิตให้ว่างเปล่า และวิธีทำดวงจิตให้ว่างเปล่าก็คือ พยายามไล่ความคิดต่าง ๆ ออกไป ถ้าทำจิตให้ว่างเปล่าได้วันละ 1 นาที จะเป็นการให้กำลังและสุขภาพอันดีในทางจิตเป็นอันมาก ทั้งจะช่วยให้จิตมีสมรรถภาพในการรับส่งกระแสจิตได้ดีที่สุด

ผู้รู้เขียนทำนองนี้หลายท่าน และต่างก็ยืนยันว่า ในระยะช่วงที่จิตว่างเพียง 1 นาที จิตจะมีกำลัง มีความแจ่มใส มีความสุข สามารถล่วงรู้เรื่องที่ล่วงมาแล้ว หรือเรื่องข้างหน้าอันใกล้ได้ถูกต้อง

การค้นคว้าเกี่ยวกับจิตและอำนาจจิตในประเทศไทย

สมาคมเกี่ยวกับจิตในประเทศไทย ยังไม่มีสมาคมที่ค้นคว้าทางอำนาจจิตอย่างจริงจัง มักจะค้นคว้าหนักไปทางจิตวิทยาซึ่งเป็นวิชาที่ว่าด้วยเรื่องพฤติกรรม หมายถึงการแสดงออก การประพฤติปฏิบัติออกมาต่าง ๆ นั้นเกี่ยวกับจิตใจอย่างไร หรือเพราะอารมณ์อย่างไรจึงแสดงออกอย่างนั้น

นอกจากนั้นก็เป็นการค้นคว้าเพื่ออธิบายขยายความหลักตำราทางพระพุทธศาสนา และหลักตำราของต่างประเทศ

ความจริงแล้ว ประเทศไทยมีอาจารย์ที่มีความสามารถสูงกว่าที่ปรากฏตามหลักฐานของต่างประเทศมากมาย แต่ขาดการประสาน และรวบรวมส่งเสริมสนับสนุนขึ้น

ถ้าได้ประสานกัน ร่วมมือกันอย่างจริงจังแล้วก็จะเกิดประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่แก่ส่วนบุคคล และประเทศชาติอย่างยิ่ง ซึ่งจะได้วิเคราะห์วิจัย และยืนยันท่านผู้ที่มีความสามารถ ตลอดจนวิธีนำประโยชน์มาใช้ในบทต่อไป

สำหรับสมาคมในประเทศ

ไทยที่เกี่ยวกับจิต และทราบกันกว้างขวางในปัจจุบัน คือ

1. สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย เมื่อ พ.ศ. 2504 มี **หม่อมหลวงตุ้ย ชุมสาย** เป็นนายกสมาคม และมี **นายแพทย์ประสพ รัตนากร** เป็นอุปนายก มีการค้นคว้าประยุกต์จิตวิทยากับปรัชญาทางศาสนา และสังคมตามแนวทางวิทยาศาสตร์

2. สมาคมค้นคว้าทางจิตแห่งประเทศไทย ตั้งอยู่ที่วัดมกุฏกษัตริยาราม พระนคร มีผลงานที่ดีเด่นก็คือการสะกดจิต

3. จิตแพทย์สมาคม ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลบ้านสมเด็จ ธนบุรี

4. สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย

5. หน่วยวิจัยพุทธ ตั้งอยู่ที่วัดเบญจมบพิตร กรมการศาสนาดำเนินการ

นอกจากนี้ก็มีการฝึกจิตและค้นคว้าทางจิตในสำนักสงฆ์ ในสำนักงาน หรือบ้านส่วนบุคคลและในป่าเขาอีกหลายแห่งที่ทำได้ผลดี

ผู้อ่านอาจจะทึ่งใจหรือคิดไปว่าผู้เขียนอาจจะสติฟั่นเฟือนในเมื่อเปิดเผยความจริงในเรื่องมหาวิทยาลัยขั้นสูงในป่าเขา แต่ถ้าเป็นผู้รักความจริง ชอบค้นคว้าความจริงที่มีประโยชน์ ก็คงจะทราบความจริงภายหลัง

ผู้เขียนจึงขอยืนยันเสียเลยว่า มหาวิทยาลัยในป่าเขาที่เข้าไปได้ด้วยความยากลำบากนั้น ก็คือที่อยู่ของอาจารย์ผู้มีอำนาจจิตสูง สามารถรับส่งข่าวทางกระแสจิตได้ สามารถไปมาไกล ๆ ได้ในระยะเวลาอันสั้น สามารถแปลงธาตุได้ และมีความสามารถพิเศษพิสดารต่าง ๆ

มหาวิทยาลัยขั้นสูงดังกล่าวนี้ ยังมีอีกมากมายหลายแห่ง เช่นในป่าเขาของประเทศไทยทุกภาคและในต่างประเทศ ทั้งในยุโรปและอเมริกาด้วย

ถ้ามองดูในแง่การสื่อสาร

ก็จะเห็นข่ายการสื่อสารทางจิตระบบฉับพลันนี้ มีข่ายเกยกันหลายข่ายหลายทาง ทั้งนี้ มีการรับส่งข่าวกันอยู่ทั้งในเวลากลางวันและเวลากลางคืน

ผู้เขียนค้นคว้ามานาน สรุปลงได้ว่าเรื่องวิญญาณเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ควรจะพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริงจัง แต่ขาดผู้ที่จะสนับสนุน

ถ้าไม่เชื่อว่าวิญญาณมีจริง ก็เป็นอันว่าบุญบาปก็ไม่มีจริงไปด้วย

ที่เกิดความสับสนลังเลกันก็เพราะขาดการพิสูจน์อันถูกต้อง และแยกไม่ถูกว่าวิญญาณของผู้ตายแล้วแยกไปอย่างไรกันแน่ จะได้กล่าวละเอียดในบทหลัง

ประเทศที่จะเจริญก้าวหน้าได้เร็ว จะต้องอาศัยอำนาจจิตหรือกำลังใจ กำลังสมาธิเป็นเครื่องช่วยที่สำคัญ การคิดค้นทางวิทยาศาสตร์ในขั้นแปลกและไม่น่าจะเป็นไปได้ก็ต้องอาศัยสมาธิจิตนั่นเอง

ประเทศที่ไม่เห็นความสำคัญของสมาธิ ไม่ใช้คนที่มีสมาธิดีก็จะกลายเป็นประเทศล้าหลัง

หลวงวิจิตรวาทการ เขียนในหนังสือ **มหัศจรรย์ทางจิต** มีใจความว่า อเมริกาก็มีมหาวิทยาลัยที่ศึกษาทางจิต และมีหลักสูตรให้ศึกษาจิตศาสตร์ของธิเบต มีฝรั่งไปศึกษาเกี่ยวกับการฝึกจิตที่อินเดียและธิเบต แล้วกลับมาแต่งหนังสือขายมากมายหลายเล่ม

แต่เล่มที่หลวงวิจิตรวาทการเห็นว่าเกี่ยวกับเรื่องมายาศาสตร์ของธิเบต ไม่มีเล่มใดดีกว่าของหญิงชาวฝรั่งเศส จึงนำมาใช้เป็นหลัก

หญิงผู้แต่งตำรานี้เรียนอยู่ในธิเบตหลายปี แล้วท่องเที่ยวไปประเทศจีน เกาหลี ญี่ปุ่น และกลับไปอยู่ธิเบต

ในคำนำหน้าแรกของหนังสือมหัศจรรย์ทางจิต หลวงวิจิตรวาทการ กล่าวว่า

"ในประเทศที่มีการศึกษาทางวิทยาการสมัยใหม่ก้าวหน้ามากที่สุด

กลับหันไปค้นคว้าเรื่องมหัศจรรย์ทางจิตมากที่สุด"

ทั้ง ๆ ที่อาศัยอำนาจจิตคิดค้นวิชาการสมัยใหม่ สิ่งที่ประดิษฐ์ขึ้นใช้นั้น ก็ยังมีความสามารถไม่เท่าอำนาจจิตหลายอย่างเช่น

เครื่องมือติดต่อสื่อสารชั้นเยี่ยมยอดสมัยนี้ รับส่งข่าวระหว่างเรือใต้น้ำกับบนฝั่งไม่ได้ แต่ทดลองใช้คนรับส่งด้วยกระแสจิตกันได้

การรับส่งข่าวพร้อมด้วยภาพแบบโทรทัศน์นั้น รับส่งผ่านทะลุภูเขาสูง ๆ ไปไม่ได้ แต่การรับส่งทางจิตพร้อมด้วยภาพผ่านทะลุไปได้

แสงเอกซเรย์ หรือ รังสีเรเดียมผ่านทะลุกล่องตะกั่วหนาไม่ได้ แต่กระแสจิตผ่านทะลุไปเห็นของในกล่องตะกั่วได้

วิทยาศาสตร์สร้างสิ่งที่มีชีวิตไม่ได้ แต่อำนาจจิตทำให้เกิดเป็นตัวสัตว์ได้ มีทั้งชีวิตร่างกายและวิญญาณ

ทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์สมัยใหม่ รักษาโรคบางอย่างไม่ได้ แต่อำนาจจิตรักษาโรคประเภทนั้นได้ และรักษาโรคอย่างอื่นได้ด้วย

วิทยาศาสตร์สร้างเครื่องจับเท็จยังไม่ได้ผล แต่อำนาจจิตจับเท็จหรือกำหนดรู้จิตคนได้

นอกจากนี้อำนาจจิตยังทำอะไรได้เหนือวิทยาศาสตร์สมัยใหม่หลายอย่างดังกล่าวมาแล้ว จึงเป็นเรื่องที่ให้ประโยชน์แก่บุคคลและส่วนรวมเป็นอันมาก

เนื่องจากพระพุทธศาสนามาตั้งมั่น และเจริญรุ่งเรืองอยู่ในประเทศไทย และความปรารถนาที่จะได้ที่พึ่งช่วยสนับสนุนความก้าวหน้า ช่วยป้องกันภัยอันตรายหรือช่วยขจัดความเจ็บไข้ความทุกข์ร้อน

จึงพากันยึดเอาคุณความดีด้านศาสนามาเป็นที่พึ่งที่ระลึกซึ่งเรียกกันง่าย ๆ ว่า "คุณพระ"

ด้วยเหตุที่เชื่อมั่นในอำนาจคุณพระว่าเป็นที่พึ่งได้จริง ไม่มีที่พึ่งอื่นดียิ่งกว่า เมื่อถึงคราวคับขันมีภัยพิบัติหรือเวลาเจ็บไข้ทุกข์ร้อน ก็ระลึกยึดถือเอาอำนาจคุณพระมาช่วย

ผลปรากฏว่า คุณพระช่วยให้ได้ผลสมประสงค์แปลก ๆ และพิสดารมาก จนไม่น่าเชื่อก็มีมาก มีพยานหลักฐานทั้งในอดีตและในปัจจุบันนี้มากมาย

ทั้งในด้านการรักษาโรค การคุ้มครองอันตราย ตลอดจนการทำอะไรได้แปลก ๆ เหมือนกับขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูงที่ได้กล่าวมาแล้ว

อำนาจคุณพระกับอำนาจจิตจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร? เป็นไปได้เพียงใด? ตลอดจนวิธีนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลและการพัฒนาประเทศด้านต่าง ๆ จะได้วิเคราะห์และเสนอแนะในตอนต่อไป



จิตและสภาพของจิต



สมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 1 คนส่วนมากเชื่อว่ามีจิต คือ คนเรามีชีวิตเป็นไปได้โดยมีส่วนประกอบ 2 อย่าง คือ มีร่างกายและมีจิต

ในบางกรณีเรียกจิตนี้ว่า **วิญญาณ** หรือ **มโน** หรือ **ใจ** ขอให้เข้าใจไว้ด้วยว่า จิต วิญญาณ ใจ หรือมโน ก็หมายถึงสิ่งเดียวกัน แต่มักนิยมใช้ในโอกาสต่าง ๆ กัน

ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายก็คือ เมื่อคนตาย จิตที่แยกออกจากร่างกายนั้น เรียกว่า **วิญญาณ**

สมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ (วิทยาศาสตร์ทางวัตถุ) ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ จึงเป็นการจูงใจให้คนมาเลื่อมใสในด้านวัตถุ จนมองข้ามเรื่องจิต ซึ่งมีความสำคัญเหนือกว่าวัตถุหรือร่างกาย

ยิ่งกว่านั้น ยังดื้อรั้นที่จะคัดค้านว่า จิตไม่มี วิญญาณไม่มี และหาทางพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เพื่อยืนยันความเห็นที่ผิดว่าจิตไม่มีนี้ด้วย

ข้อนี้มีความสำคัญต่อความมั่นคง ความสงบสุขของชาติ และการพัฒนาประเทศอยู่มาก เพราะเมื่อไม่มีจิต ไม่มีวิญญาณ ไม่มีบุญบาป ศาสนาต่าง ๆ ก็กล่าวเท็จ หลอกลวงให้คนโง่ซื่อ ตรงกับคำโฆษณาชวนเชื่อ และอุดมคติของฝ่ายคอมมิวนิสต์

ฉะนั้น จึงพอจะกล่าวได้ว่า ผู้ที่คัดค้านหรือพยายามชักจูงว่า จิตไม่มี เป็นการบ่อนทำลายศาสนา และบ่อนทำลายความมั่นคง ความสงบสุขของชาติไปด้วย โดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ผลการวิจัยครั้งล่าสุดยืนยันว่า สิ่งที่คอมมิวนิสต์กลัวมากนั้นก็คือ ความเลื่อมใสมั่นคงในศาสนา ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางที่สำคัญยิ่ง

ปัญหาศาสนานี้ พวกคอมมิวนิสต์พยายามถือโอกาสใช้เป็นหลักสำคัญ ในการปฏิบัติการทางจิตวิทยา นอกจากจะค้านคำสอนทางศาสนาแล้ว ยังเปรียบเทียบให้เห็นว่า ศาสนาเป็นเครื่องถ่วงความเจริญก้าวหน้า

ปัญหาโจมตีทำนองนี้ ผู้เขียนได้พบหลักฐานเป็นจำนวนมากว่า ทางสัมพันธมิตรใช้วิธีนิ่งสงบ ไม่โต้ตอบเสียเป็นส่วนมาก จึงทำให้บางคนเข้าใจว่า คำโฆษณาของคอมมิวนิสต์นั้นเป็นความจริง

ที่ถูกแล้ว ศาสนาก็มีรากฐานมาจากความจริง และยืนยันว่าจิตมีจริง จิตเป็นกำลังสำคัญยิ่งในการส่งเสริม ให้เกิดความเจริญก้าวหน้ารวดเร็ว ทั้งในด้านวัตถุและด้านจิตใจ

ในการคัดค้านและพิสูจน์ว่า จิตไม่มี วิญญาณไม่มี นั้นล้วนแต่ว่าไปตามความเห็น ที่โน้มเอียงไปทางวัตถุมากเกินไป ไม่มีเหตุผลพิสูจน์

แต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 มีการพิสูจน์และเผยแพร่ ทำให้คนเชื่อถือมากอย่างหนึ่งก็คือ การเปิดกะโหลกศีรษะของคนที่ตายใหม่ ๆ แล้วเอาไฟฟ้าจี้ลงไปที่

สมองและระบบประสาท

จี้ลงบางแห่งก็ทำให้นิ้วกระดิก บางแห่งก็ทำให้อ้าปาก จี้ลงบางแห่งก็ทำให้ตาลืมขึ้น หรือหลับลงได้

จึงสรุปเอาว่าจิตไม่มีแน่ ที่หลงเชื่อกันว่าจิตไปควบคุมอวัยวะต่าง ๆ นั้น ที่แท้ก็คือสมองและระบบประสาทนั่นเอง

ข้อพิสูจน์นี้ทำให้คนเชื่อถือมาเป็นเวลานาน แต่ถ้าเราจะใช้สามัญสำนึกวิเคราะห์ดู ก็จะเห็นข้อผิดและกลับเป็นข้อสนับสนุนว่าจิตมีเสียอีก

กล่าวคือ คนที่ยังมีชีวิตอยู่ไม่มีไฟฟ้าไปจี้สมอง ก็อะไรเล่าเป็นตัวการไปจี้ หรือกระตุ้นให้สมองและระบบประสาททำงาน?

สิ่งที่ไปกระตุ้นให้สมองและระบบประสาททำงานก็คือจิตนั่นเอง

เพื่อเพิ่มพูนความกระจ่างชัดว่า จิตไม่มีนี้อีก นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามสร้างอวัยวะเทียม พยายามสร้างคนหรือสิ่งที่มีชีวิต ตามหลักการของวิทยาศาสตร์

เขาทำหัวใจเทียม สมองเทียม ไข่เทียมได้ แต่ว่าการสร้างไข่ ซึ่งมีความละเอียดซับซ้อนน้อยกว่าสัตว์มีชีวิตนั้น จนถึงปัจจุบันนี้เขาก็ไม่สามารถสร้างให้ไข่มีเชื้อเหมือนไข่ธรรมชาติได้ นั่นก็คือเขาสร้างจิตหรือวิญญาณหรือเชื้อที่มีชีวิตอันเป็นกลไกที่สำคัญไม่ได้

แต่ในประเทศเรา มีอาจารย์ที่สร้างสิ่งมีชีวิตด้วยอำนาจจิต เช่นทำข้าวสารให้เป็นกุ้ง ทำใบไม้ให้เป็นนกหรือแมลงภู่ ทั้งนี้โดยอาศัยเรียกวิญญาณ หรือจิต ที่ยังไม่มีร่างครองมาสิงอยู่ในรูปกายนั้นก่อนชั่วคราว

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มีการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ ในสมัยฮอร์โมนอีกครั้งหนึ่ง และได้ประกาศผลการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องจิตโดยอธิบายว่า คนที่สามารถทำอะไรได้แปลก ๆ เหนือกว่าคนธรรมดามาก เช่น

คนกลัวเสือสามารถกระโดดขึ้นเกาะกิ่งไม้สูง ๆ ได้ คนตกใจ

หรือโกรธสามารถยกของหนัก ๆ ขึ้นได้ ซึ่งเวลาปกติเขาทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะว่าเวลาโกรธหรือกลัว ต่อมบางประเภทจะขับน้ำฮอร์โมน ออกมาช่วยเร่งการขับดันของโลหิตให้ทวีมากขึ้น จึงมีกำลังหรือพลังพิเศษขึ้นได้

และเชื่อต่อไปว่า การที่คนเรามีพลังพิเศษขึ้น หรือทำอะไรได้แปลก ๆ ผิดธรรมดานั้น ก็เพราะเหตุว่ามีฮอร์โมนซึ่งถูกขับออกมาเป็นพิเศษนี้แหละ ช่วยให้ทำเช่นนั้นได้

เรื่องนี้ก็พลอยทำให้เชื่อกันไปมาก แต่เมื่อผู้เขียนได้วิเคราะห์ดู ตรวจสอบการใช้อำนาจจิตของผู้รู้หลายท่าน แล้วทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ก็พอจะสรุปได้ว่า ผลการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์นี้มีส่วนถูกอยู่บ้าง กล่าวคือ

ความกลัว ความโกรธ ไม่ใช่เหตุที่แท้จริงในการทำให้เกิดความสามารถพิเศษขึ้นได้

เช่น คนตกใจเพราะไฟไหม้สามารถยกกำปั่นหนัก ๆ ไปได้ แต่คนอื่น ๆ ก็ตกใจเหมือนกัน เหตุไฉนจึงยกไม่ไหว หรือทำให้คนที่เคยตกใจแล้วยกกำปั่นไหว คนเดิมตกใจอีก เขาก็ไม่สามารถจะยกกำปั่นได้เสมอไป

เมื่อได้วิจัยดูในทางปฏิบัติ โดยใช้อำนาจจิตเพื่อให้เกิดความสามารถพิเศษต่าง ๆ รวมทั้งการกระโดดได้สูง และการยกน้ำหนักได้ดีกว่าปกติวิสัยแล้ว ก็ทราบว่า เนื่องมาแต่ต้นเหตุร่วมอันเดียวกันทั้งนั้น

คืออำนาจทางจิตหรือพลังทางจิตนั่นเอง

และถ้าใช้อำนาจจิตล้วน ๆ เช่นการรับส่งข่าวทางจิต หรือการสะกดจิตทางไกล แทนที่จะอาศัยการไหลเวียนของโลหิตทวีขึ้น เพราะมีน้ำฮอร์โมนเกิดขึ้นมาก ก็จะกลับเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือโลหิตไหลวนน้อยกว่าปกติ

ถ้ายิ่งต่อมทำงานน้อยลง ขับ

น้ำฮอร์โมนออกมาน้อยลง และโลหิตไหลวนน้อยลงเพียงใด อำนาจจิตกลับจะเกิดสูงขึ้นซึ่งจะได้แสดงผลการพิสูจน์ต่อไป

ในบางกรณีที่ความสามารถพิเศษนั้น ใช้ทั้งกำลังกายและกำลังใจ (อำนาจจิต) ด้วย จึงจะมีน้ำฮอร์-โมนถูกขับออกมามากขึ้น เป็นการเร่งให้โลหิตไหลวนมากขึ้น

เมื่อทำการวิเคราะห์อีกแง่หนึ่งคือ อาศัยกำลังทางกายล้วน ๆ มีกำลังทางจิตมาช่วยเพียงส่วนน้อย การแสดงความสามารถพิเศษออกมา ก็ไม่แตกต่างไปจากปกติวิสัยมากนัก

เมื่ออาศัยการวิจัยให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นอีก ก็จะพบว่าความกลัวหรือความโกรธไม่ใช่เหตุอันแท้จริงที่จะทำให้น้ำฮอร์โมนถูกขับออกมา หรือไม่ใช่เหตุอันแท้จริงที่จะเกิดความสามารถพิเศษ เป็นแต่เพียงเหตุต่อเนื่อง หรือเหตุช่วงต่อ

กล่าวคือ สิ่งที่ทำให้กลัวหรือโกรธ เป็นสิ่งแวดล้อม ทำให้จิตลืมเรื่องอื่น หันมารวมรับรู้เรื่องเดียวอย่างมั่นคง จึงเกิดสมาธิและเกิดอำนาจจิตขึ้น

อำนาจจิตที่เกิดขึ้น เป็นต้นเหตุอันแท้จริง ให้มีความสามารถพิเศษขึ้นได้ และเป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดผล คือ ต่อมขับน้ำฮอร์โมนออกมากขึ้น

น้ำฮอร์โมนที่ออกมากขึ้นกลับเป็นตัวเหตุต่อ ทำให้เกิดผลคือโลหิตไหลวนมากขึ้น แล้วโลหิตที่ไหลวนมากขึ้นเป็นตัวเหตุช่วงต่อให้เกิดกำลังทางกาย หรือความสามารถทางกายมากขึ้นเป็นพิเศษ

เมื่อสรุปแล้ว การที่ต่อมขับน้ำฮอร์โมนออกมากขึ้น เป็นเพียงเหตุช่วงต่อมา ซึ่งช่วยให้เกิดความสามารถผิดปกติ ผลที่มีความสามารถพิเศษดังกล่าว จะเกิดขึ้นจากเหตุแท้ คือ **อำนาจจิต** หรือ **พลังจิต** โดยไม่จำเป็นต้องมีการขับน้ำฮอร์โมนออกมา หรือไม่จำเป็นต้องเพิ่มการไหลวนของโลหิตมาช่วย จะมีการไหลวน

ของโลหิต หรือน้ำฮอร์โมนมาช่วยเฉพาะบางกรณี ที่มีความสามารถพิเศษนั้น ต้องมีทั้งการใช้กำลังกาย และกำลังใจ รวมเป็น 2 แรง

เมื่อได้ประมวลเอาลักษณะอาการของจิต และความหมายของจิต ตามพระไตรปิฎกรวมกันเข้าไป ประกอบกับการค้นคว้าทดลอง

ก็สรุปให้สั้นและสมบูรณ์ได้ว่า **"จิตคือพลังงานพิเศษ และธรรมชาติรู้"**

เพื่อให้เข้าใจและเห็นจริงตามนี้ควรจะได้พิจารณาถึงสภาพของจิตเสียก่อน สภาพของจิตหรือธรรมชาติของจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ จิตจะต้องมีที่เกาะเกี่ยวหรือรับรู้ ถ้าเป็นจิตของคนที่มีชีวิตอยู่

สิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวหรือรับรู้นั้น ก็เป็นได้ทั้งจำพวกรูปและไม่ใช่รูป (นามธรรม)

จำพวกรูป ได้แก่ คน สัตว์ ต้นไม้ บ้านเรือน เครื่องนุ่งห่ม ฯลฯ ส่วน **จำพวกไม่ใช่รูป** นั้น ได้แก่ความรัก ความโกรธ ความโลภ ความวิตก ความกลัวกับเรื่องราวที่จิตนึกคิด

ในขณะเดียวกัน จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งต่าง ๆ หลายอย่างพร้อมกัน ตัวอย่างเช่น นายแดงจะไปยืมเงินจากนายเขียว นายเขียวไม่ให้ยืมก็รีบลากลับ

ขณะที่นั่งพูดจากับนายเขียว จิตของนายแดงก็มุ่งที่จะคิดหาคำพูดในการทักทายและยืมเงิน คือจิตเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่รูป หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า จิตเสวยธรรมารมณ์ (คิดเรื่องราวการยืมเงิน)

ขณะเดียวกันที่จิตคิดเรื่องราวเกี่ยวกับการยืมเงิน ก็ไปเกาะเกี่ยวรับรู้เรื่องราวอื่น ๆ อีก โดยที่นายแดงรู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง

เมื่อนายแดงกลับถึงบ้าน ถูกซักถามว่าบ้านนายเขียวเป็นตึกหรือเป็นไม้ ห้องรับแขกเป็นพื้น

กระดานหรือมีอะไรปู เก้าอี้รับแขกเป็นไม้หรือเป็นหวาย ห้องรับแขกทาสีหรือเปล่า ฯลฯ

คำถามทำนองนี้ นายแดงจะตอบได้ถูกต้องหลายอย่าง แสดงว่าขณะที่นายแดง คิดเรื่องราวเกี่ยวกับการยืมเงิน ตั้งแต่เดินทางไปบ้านนายเขียวจนพบนายเขียวนั้น จิตก็ยังมีเรื่องอื่น ๆ เกาะเกี่ยวหรือรับรู้อีกหลายอย่างพร้อม ๆ กัน

สภาพที่จิตไปเกาะเกี่ยวรับรู้หลายอย่างพร้อม ๆ กันนี้ ทำให้จิตไม่สงบ ไม่แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว ซึ่งเป็นธรรมดาของคนทั่วไป

เมื่อจิตไม่แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว จิตก็มีอำนาจหรือกำลังน้อย เปรียบเหมือนน้ำซึ่งไหลจากที่สูงลงไป ถ้าแยกให้ไหลลง 10 สาย ก็ย่อมมีกำลังน้อย ถ้าปิดให้น้ำไหลลงด้วยจำนวนเท่าเดิม แต่ไหลลงไปได้เพียงทางเดียว น้ำก็ย่อมมีกำลังน้อย ถ้าปิดให้น้ำไหลลงด้วยจำนวนเท่าเดิม แต่ไหลลงไปได้เพียงทางเดียว น้ำก็ย่อมมีกำลังมากขึ้นหลายเท่า นำไปใช้ประโยชน์ได้ต่าง ๆ

การควบคุมจิตให้สงบแน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว หรือสิ่งเดียวกัน เรียกว่า **การทำจิตเป็นสมาธิ**

เมื่อรวมจิตให้เป็นสมาธิ รับรู้อยู่เพียงเรื่องเดียว หรือสิ่งเดียวได้ชั่วขณะ แล้วจิตก็กลับไปรับรู้หรือคิดเรื่องอื่น ๆ อีก ครั้นรวมจิตใหม่ก็มีความแน่วแน่อยู่เพียงครู่เดียวอีก ดังนี้เรียกว่าเป็น **"สมาธิชั้นต้น"**

เมื่อมีสิ่งแวดล้อมบังคับ หรือมีการฝึกสมาธิมากขึ้น ก็อาจจะรวมจิตให้แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียวได้เป็นเวลานานพอควร แล้วจิตจึงถอยจากสมาธิ ไปรับรู้เรื่องอื่น สมาธิลักษณะนี้เรียกว่า **"สมาธิชั้นกลาง"**

เมื่อได้ฝึกสมาธิมากขึ้น จนสามารถรวมจิตให้แน่วแน่อยู่ในเรื่องเดียว สิ่งเดียวได้นานตามความประสงค์ของตน และ

เข้าสู่สมาธิได้เร็ว มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา อยากจะออกจากสมาธิเมื่อใดก็ทำได้ตามต้องการ สมาธิลักษณะนี้เรียกว่า "**สมาธิชั้นสูง**"

ขณะที่จิตเป็นสมาธินั่นเอง จะเป็นกฎ หรือเป็นความจริงตามมาว่า จิตจะมีกำลังหรืออำนาจเพิ่มขึ้นกว่าปกติ

ยิ่งสมาธิสูงขึ้นเพียงใด จิตก็ยิ่งมีกำลังมีความสามารถมากขึ้นตามส่วน และอาจจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่าง ๆ

แต่ถ้าไม่ใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ ปล่อยให้จิตเป็นสมาธินิ่งอยู่ ร่างกายและจิตใจก็จะได้รับการพักผ่อน ดีกว่าการพักผ่อนในขณะนอนหลับเสียอีก

ถึงแม้ว่าร่างกายและจิตอยู่ในอาการพักผ่อนในระหว่างจิตเป็นสมาธิ จิตก็ยังมีอำนาจหรือพลังในตัวมากกว่าจิตธรรมดาตามขั้นของสมาธิ



วิธีการควบคุมจิต



สาเหตุที่ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทหรือเสียสติและวิธีแก้ไข

1. ฝึกไม่ถูกวิธี และพยายามจะให้ได้ผลดี

2. ฝึกบ่อยครั้งเกินไป หรือฝึกนานเกินควรจนเครียด

3. เกิดความกลัวหรือตกใจมากขณะจิตเริ่มสงบ

4. ผู้ฝึกสมาธิ เป็นโรคประสาทหรือโรคจิตอยู่ก่อนแล้ว

วิธีแก้ไข

1. ฝึกผิดวิธีและพยายามจะให้ได้ผลดี ควรเลือกวิธีที่เหมาะกับจิตและนิสัยของตน วิธีที่เหมาะและครั้งหนึ่งให้ห่างกันมากกว่า 3 ชั่วโมง ถ้าฝึกมากบ่อยเกินไปจะเกิดความเครียด

ส่วนการฝึกแบบสบาย ๆ คือจัดลมหายใจให้สบายมีสติรู้ลมโดยไม่ต้องภาวนา ดังนี้ทำได้ตลอดไปทั้งในยามว่างหรือระหว่าง

ทำงาน ระหว่างฟังวิทยุ ก็ทำได้ ไม่เคร่งเครียด เผลอไปก็ทำใหม่ได้เรื่อย ๆ บางท่านให้ภาวนา **"พุท-โธ"** ไปเรื่อย ๆ ได้ตลอดเวลา หรือให้นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนบ้าง นึกถึงความไม่สะอาดความไม่น่ารักของร่างกายบ้าง เหล่านี้ก็นับว่าดี ลองกับคนทั่วไปคือ **วิธีกำหนดลมหายใจ** ควรมีครูที่ดีควบคุมใกล้ชิดจนเข้าใจและทำถูกต้องแล้ว จึงไปฝึกตามลำพังตนเอง

การฝึกไม่ถูกวิธี เช่น ที่ตั้งจิตไม่เหมาะกับตน การดำเนินการฝึกไม่ทำตามขั้นตอน ฝึกข้ามขั้น ทำให้ผิดบ้างถูกบ้าง แต่พยายามจะเร่งให้ได้ผลเร็ว เป็นความโลภอยากมีอยากได้โดยไร้เหตุผล และทำให้เกิดความเครียดทางจิต จึงเป็นโรคประสาทหรือเสียสติได้

2. การฝึกบ่อยครั้งเกินไป โดยธรรมดาการฝึกอย่างเคร่งครัดวันหนึ่งท่านให้ฝึกไม่เกิน 3 ครั้ง ทำดู

วิธีใดทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านก็ใช้วิธีนั้น หรือวิธีใดมากระทบใจก็ใช้วิธีนั้น

การฝึกครั้งหนึ่งอย่างเคร่งครัดนานก็ให้โทษ การฝึกตอนต้น ๆ จิตสงบลงบ้าง แล้วไปคิดอย่างอื่นอีกต้องคอยแก้ให้จิตสงบใหม่สลับกันไปดังนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรฝึกนานเกินกว่า 1 ชั่วโมง ถ้าฝึกนานไปจะให้โทษมากกว่าให้คุณ นอกจากจิตเป็นสมาธิติดต่อกันไปสงบและเพลินไปเรื่อยก็ฝึกนานกว่า 1 ชั่วโมงได้

อย่าฝืนฝึกสมาธิวิปัสสนาจนเกินขอบเขตที่จะทนได้ ถ้าง่วงมาก หรือเพลียมากฝืนไม่ไหวก็พักเสียหรือนอนให้สบายเสียก่อนจะดีกว่า พยายามรวมสติอยู่กับลมสบาย ไม่คิดว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร คิดให้มั่นว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนา เป็นการทำความดีเป็นบุญ ผลที่ได้รับต้องดีแน่ คิดว่า

ฝึกเพื่อให้เกิดความสบาย ไม่เร่งรีบจะเอาผลให้ทันใจและหมั่นทำไม่ลดละ

การฝึกจิตจะต้องปล่อยวางในเรื่องความรู้และเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจทุกอย่าง สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจและมีสติรู้ลมดูลมด้วยจิตอยู่เสมอ

3. ความกลัวความตกใจ ให้หมั่นพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีการหยุดยั้งแม้เพียงขณะเดียว

ความกลัวความตกใจอาจมีเพราะคนหรือเสียง หรือเกิดภาพทางใจ (คือนิมิต) ขณะที่จิตสงบ สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงมารหรือสิ่งหลอกลวงขัดขวางความดีของเรา ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับไปไม่ยั่งยืน ควบคุมจิตใจให้ปกติไว้

ทางที่ดีควรรู้วิธีใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระป้องกันอันตรายก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ดังนี้จะเป็นการป้องกันที่ดี การปฏิบัติต่อนิมิต หรือการแก้นิมิต

4. ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตมาก่อนแล้ว หรือเป็นหลังจากฝึกไม่ถูกวิธี แก้โดยให้หยุดฝึกไปก่อนระยะหนึ่ง หาสิ่งที่เพลิดเพลินอย่างอื่นแทนให้หายจากโรคประสาทดีแล้วจึงฝึกใหม่ และถ้ามีการรักษาด้วยยาด้วยพลังจิตช่วยด้วยก็จะทำให้ได้ผลดี

ตามที่กล่าวมานี้รวบรวมจากพระไตรปิฎก จากท่านผู้รู้ จากพระอาจารย์ในดงและจากประสบการณ์ที่เคยฝึกศิษย์มานาน

สาเหตุที่ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลช้าและวิธีแก้ไข

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาได้ผลช้า ก็คือ **"ความสงสัย ไม่แน่ใจไม่มั่นใจ"** ว่าทำถูกหรือผิด เป็นสิ่งขัดขวางความสำเร็จ และทำให้ไม่กล้าทำจริงจัง เมื่อไม่รู้ว่าถูกหรือผิดก็เป็นการฝึกเดาเอา และลังเลไม่กล้าทำเต็มที่

ที่พบเห็นส่วนมากบอกให้ภาวนาว่า "**พุท**" เวลาหายใจเข้า และภาวนาว่า "**โธ**" เมื่อหายใจออก หรือให้ภาวนาอย่างอื่น ไม่ให้คิดอะไร ซึ่งทำได้ยาก เพราะจิตไม่มีตัวตนและไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ใด จึงบังคับยาก

จิตกับลมหายใจเป็นคู่มิตรติดกัน ร่างกายไม่มีลมหายใจจิตก็ไม่อยู่ด้วย เมื่อลมหายใจดีสม่ำเสมอจิตก็ดีด้วย เมื่อลมเสียจิตก็เสียด้วย การหายใจถูกต้องจึงทำให้จิตเกิดสมาธิง่าย ครูจึงควรตรวจเป็นรายบุคคลว่า การหายใจถูกหรือผิด ถ้าผิด ผิดตรงไหน แก้อย่างไรจึงจะทำให้ฝึกได้ผลเร็ว

การเริ่มฝึกสมาธิครั้งแรก ให้หา "**ที่ตั้งจิต**" เสียก่อน โดยหายใจแรง ๆ หลายครั้ง สังเกตดูว่าลมหายใจกระทบที่ใดมาก หรือที่ซึ่งมีความไวในการรู้สึกว่าลมมากระทบได้ดีกว่าที่อื่น

ในการฝึกสมาธิให้ใช้ตรงที่กระทบได้ดีนี้เป็น "ที่ตั้งจิต" คือรวมสติมารับรู้ลมหายใจตรงที่ตั้งจิตนั้น คนที่จมูกงุ้มมาก จะรู้สึกว่าลมหายใจไปกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ปลายจมูก ก็ให้ใช้ปลายจมูกเป็นที่ตั้งจิต คนริมฝีปากเชิดมากก็จะรู้สึกว่า ลมกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ริมฝีปากก็ให้ใช้ริมฝีปากเป็นที่ตั้งจิต

คนทั่ว ๆ ไปจะรู้สึกไวตรงรูจมูกทั้งสองไปพบกัน นั่นคือตรงรูดั้งจมูก คนทั่ว ๆ ไปจึงใช้ตรงรูดั้งจมูกเป็นที่ตั้งจิตคือเป็นที่รวมสติคอยรู้ลมหายใจ แล้วเริ่มฝึกสมาธิโดยวิธีหายใจสม่ำเสมอให้ถูกต้อง วิธีฝึกที่ง่ายใช้วิธีอัดเทปให้ภาวนาและหายใจตามเทป

การหายใจที่ถูกต้องนั้นคือหายใจ-เบา-ยาว-สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป เมื่อหายใจเข้าสุดให้หยุดได้นิดหนึ่ง เมื่อหายใจออกสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ถ้าหยุดนานในตอนปลายลมเข้าและออกจะทำให้อึดอัดไม่ปลอดโปร่ง ทำ

ให้มึนศีรษะเวียนศีรษะ

จัดลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกให้มีความยาวเท่า ๆ กัน คือสั้นหรือยาวกว่ากันไม่มาก การหายใจจะให้เบาเพียงใด-ยาวเพียงใด ผู้ฝึกจะต้องทดลองหายใจเบาขึ้นบ้าง ยาวขึ้นบ้าง หายใจสั้นลงบ้าง หนักขึ้นบ้าง ตั้งใจสังเกตว่าหายใจในลักษณะไหนสบายที่สุด เหมาะที่สุดก็ให้หายใจในลักษณะนั้นเรื่อย ๆ

จำการหายใจที่สบายที่เหมาะนี้ให้แม่นยำ ซึ่งถือว่าเป็นการหายใจที่ถูกต้อง ในการฝึกครั้งต่อไปก็ใช้วิธีหายใจตามที่ถูกต้องนี้ โดยไม่ต้องทดลองเหมือนครั้งแรกอีก เพียงแต่จัดเล็กน้อยให้มีความสบายปลอดโปร่ง แล้วหายใจลักษณะที่ถูกที่ดีนี้ต่อเนื่องกันไป

ต่อไปก็พยายามรักษาการหายใจที่ถูกที่สบายนี้ไว้ตลอดไป ซึ่งจะทำให้สบายและเพลินไม่คิดเรื่องอื่น หรือลืมเรื่องอื่น เพราะความสบายความเพลินเป็นเหตุต่อไปจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดให้การหายใจแผ่วเบาและยาวขึ้นพอเหมาะ ทำให้สบายมากขึ้น

ผู้ฝึกมีหน้าที่สำคัญ คือผ่อนตามคล้อยตามธรรมชาตินี้สมาธิก็จะดีขึ้นตามลำดับ อย่าฝืนและอย่าตั้งใจเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอาเองอีกเป็นการผิด เป็นการอยากที่จะให้ได้ผลดีเร็วขึ้น จึงเป็นกิเลสตัณหาทำให้สมาธิถอย จิตจะไม่สงบ เมื่อจิตถอยจากสมาธิหรือจิตไปคิดเรื่องอื่น ก็จำเป็นต้องจัดให้การหายใจถูกต้องใหม่ดังนี้เรื่อยไป

การหายใจที่ไม่ถูกต้องตามที่ตรวจพบมา ส่วนมากจะผิดตอนหายใจออก คือหายใจออกมาหน่อยหนึ่งก็หยุดชะงักนิดหนึ่งนิดเดียวจึงทำให้ไม่รู้ว่ามีการหายใจหยุดชะงัก ที่ถูกลมหายใจต้องเดินต่อเนื่องไปไม่มีการหยุดชะงักและมักจะผิดตรงปลายลมเข้าปลายลมออก ผิดที่หยุดนาน ที่ถูกหยุดได้นิดเดียว

วิธีตรวจว่าลมหายใจหยุดชะงัก หรือหยุดนานดังกล่าว ใช้วิธีดูเงาคอเสื้อ หรือดูที่ท้องที่หน้าอก ถ้ามีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก หรือตอนปลายลมก็หยุดเดี๋ยวเดียว ก็นับว่าถูก ถ้าจะตรวจด้วยตนเองก็ใช้วิธีดูเงาที่กระจก

ทำความเข้าใจให้แน่นอนว่า การฝึกสมาธิวิปัสสนานั้น เป็นบุญเป็นการทำความดี ผลย่อมดีแน่นอน ไม่เร่งรีบให้ดีเร็ว ๆ รักษาความสบายไว้เป็นหลักสำคัญ ปล่อยวางลืมเรื่องอื่นทั้งหมด

มีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายในการเริ่มฝึก คือ อัดเทปมีเสียงภาวนาว่า "พุท-โธ" ให้มีจังหวะหายใจเข้านาทีละ 12 ครั้ง ประมาณ 4 นาที แล้วอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ 11 ครั้ง (นับเฉพาะหายใจเข้า) และอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ 10 ครั้ง นาทีละ 8 ครั้งอีก จังหวะละ 4 นาที ให้ผู้รับการฝึกทำสมาธิโดยหายใจตามเทป พร้อมกับภาวนา พุท-โธ ไปตามเทป

ตั้งใจสังเกตว่าจังหวะใดที่เหมาะกับตน คือมีความสบายปลอดโปร่งมากที่สุด ก็ทำให้สมาธิในจังหวะนั้นเรื่อยไป เมื่อจับการหายใจที่ดีนี้ได้แม่นยำแล้ว ก็ไม่ต้องใช้เทป เมื่อลมและจิตละเอียดได้ส่วนกัน (อาจารย์ในดงใช้คำว่า "จิตกับลมสมส่วนกัน") ลมหายใจจะแผ่วเบาลงเอง ต่อไปก็มีหน้าที่ผ่อนตามคล้อยตามดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อน่าสังเกต ทั้งการฝึกสมาธิและวิปัสสนา จำเป็นต้องนำเอาธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันมาร่วมขยายความให้แจ่มแจ้ง เพราะธรรมแต่ละหมวดกล่าวไว้เพียงสั้น ๆ เนื่องด้วยมีรายละเอียดกล่าวไว้ในหมวดอื่นแล้ว ตัวอย่างเช่นใน "มหาสติปัฏฐานสูตร" ขั้นที่ 1 (จตุกะที่ 1) ให้ทำการกำหนดลมหายใจ (คือ อานาปาณ-

สติ) มีประเด็นสำคัญ 3 ข้อ คือ

1. ลมเข้ายาวก็รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ชัด หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัด

2. ตั้งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจ

3. ระงับลมหายใจให้น้อยลง เบาลงจนถึงที่สุด (ระงับกายสังขาร)

ถ้าเราหายใจไปตามธรรมดาเรื่อย คอยรู้ว่าสั้นหรือยาว ก็ไม่เกิดสมาธิแน่ ต้องใช้ความรู้จากธรรมข้ออื่นคือ การเลือกเฟ้นลมที่สบาย (ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์) และหาที่ตั้งจิตที่เหมาะเสียก่อนตามที่กล่าวข้างต้น

ในเรื่องการระงับลมหายใจใจนั้นก็คือรักษาลมสบายไว้ได้ก็จะเกิดความสบายมากขึ้น จนเกิด "ปีติ" คือความอิ่มกาย อิ่มใจ ลมหายใจก็จะแผ่วเบาจนไม่รู้สึกว่าหายใจ (ตามที่อธิบายมา อาศัยหลักในพระไตรปิฎกและคำสอนของพระอาจารย์ในดงลึก ประกอบกับประสบการณ์ที่ได้ฝึกมาเป็นเวลานาน

การฝึกที่ดีคือทำขั้นที่หนึ่งให้ได้ดีแล้วจึงฝึกในขั้นต่อ ๆ ไป ไม่ควรโลภมากจะเอาผลเร็ว ๆ ส่วนมากชอบฝึกข้ามขั้นไขว้เขวกันเลยเลอะไม่ได้ผล

หลักสำคัญในการฝึกสมาธิ-วิปัสสนา

1. นั่งให้ถูกท่า วางมือวางเท้าให้ถูกต้อง หย่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ไม่มีการเกร็ง ตั้งจิตและหายใจให้ถูกต้องตามที่กล่าวมาแล้ว

2. ถ้าจิตสงบบ้าง ไปคิดเรื่องอื่นบ้างสลับกันไป ก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นต้น ไม่ควรฝึกนานกว่า 1 ชั่วโมง

3. เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วครั้งหนึ่ง จะนั่งเป็นครั้งที่สอง ให้เว้นระยะห่างกันกว่า 3 ชั่วโมง

4. ฝึกทุกวันต่อเนื่องไป แม้

จะฝึกเพียงไม่นานครั้งละ 20 นาที หรือ 30 นาทีได้ผลดีกว่าฝึกบ้างเว้นบ้าง

5. ฝึกในสถานที่ดี และฝึกในเวลาที่เหมาะ ที่สงบไม่มีอะไรรบกวน ได้ผลดีกว่าสถานที่เวลาไม่ดี

6. เมื่อได้สมาธิดี เกิดปีติสุข ให้พยายามรักษาไว้นาน ๆ เมื่อสมาธิถอยก็เข้าใหม่ให้ชำนาญ

7. ในยามว่างหรือนอกเวลาฝึก นั่งสมาธิ ให้ฝึกสมาธิ วิปัสสนา คือทำจิตสงบด้วยการหายใจที่สบาย พิจารณาลมหายใจ พิจารณากายให้เห็นความไม่งามไม่สะอาด แบบเบา ๆ สบาย ๆ ทำได้ตลอดไปทั้งเวลาทำงานเวลาพัก เวลาถ่ายอุจจาระ เวลาถ่ายปัสสาวะก็ทำได้ตลอดไป หรือภาวนา "พุท-โธ" ไว้เรื่อยไป ใจไปคิดเรื่องไม่มีประโยชน์หรือเวลาโกรธเวลาเสียใจก็ภาวนา "พุท-โธ" ไว้ จัดลมสบายไว้ก็จะช่วยแก้ให้จิตดี

การคิดถึงความตายอันจะมีแก่ตนก็คิดไว้ได้ตลอดเวลาช่วยให้จิตสงบได้ การเดินจงกรมมีประโยชน์หลายประการควรทำสลับกับการนั่งสมาธิ

ที่จริงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่ฝึกไปพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่แยกกันดังจะเห็นจากสติปัฏฐานสี่ขั้นต้นก็ฝึกกำหนดลมตามวิธีสมาธิ (สมถะ) การเอาจิต (สติ) จดจ่อแนบแน่นดูลมหายใจอยู่นั่นคือสมาธิ (สมถะ) การรับรู้ หรือพิจารณารู้ลมหายใจสั้นหรือยาว หนักหรือเบา เย็นหรือร้อนนั่นคือวิปัสสนาขั้นต้น ที่ว่าไม่ฝึกแยกกันนั้นมีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม 51 หน้า 472 (ดูชุด 80 เล่ม) มีใจความว่า "ภิกษุย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ 16 ..."

วิธีฝึกใช้อำนาจจิต (พลังจิต อำนาจคุณพระ) ให้ได้ผลเร็ว

เคล็ดลับในการส่งอำนาจจิต ที่สำคัญคือ-การอธิษฐาน (ตั้งใจจะทำอะไร) ทำจิตเป็นสมาธิ

และนึกภาพสิ่งที่จะทำพร้อมกับภาวนา บางตอนมีการเป่าลมออกมาทางปากด้วยเพื่อช่วยปล่อยกระแสจิตออกไปตามลม ที่เคยพบมาหลายแห่งจะบอกเฉพาะคำภาวนาหรือคาถาแล้วให้ลงมือทำ จึงมีผู้เรียนได้ผลน้อย เพราะขาดความมั่นใจหรือมีการสงสัยลังเลไม่แน่ใจนั่นเอง

ตัวอย่างเช่นดับพิษน้ำมันที่กำลังเดือดภาวนาครบตามตำราที่ตักน้ำมันใส่ปากทำให้ปากคอพองที่ถูกการฝึกขั้นต้น ๆ ควรให้ตรวจสอบดูก่อนว่าใช้ได้หรือยังเช่นเอานิ้วลองแตะดูก่อน

การฝึกใช้อำนาจจิต จะต้องทำความเข้าใจ วิธีรวมอำนาจจิต วิธีส่งอำนาจจิตออกไป และวิธีตรวจสอบว่าใช้ได้หรือยัง

การสอนในแนวนี้ ผู้ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลยก็สามารถใช้อำนาจจิตได้หลายอย่าง โดยใช้เวลาในการเรียนและทำได้ภายใน 2 ชั่วโมงต่อหนึ่งวิชา ขั้นต้นเรียนการส่งอำนาจจิตระยะใกล้ทำให้ปูนและใบพลูเปลี่ยนรสได้จะทดลองคงกระพันแทงไม่เข้าก็ได้

ขั้นต่อไปเรียนส่งอำนาจจิตระยะไกลขึ้น ไปทำให้น้ำมันที่กำลังเดือดหมดพิษร้อนเอามือจุ่มลงในน้ำมันก็กำลังเดือดได้และตักกินได้ ก่อนจะตักกินให้ตรวจสอบเสียก่อนโดยเอามือแตะดูเอามือจุ่มดูก่อนถ้ายังร้อนจัดก็ส่งอำนาจจิตลงไปอีกจนหมดพิษร้อน

ถ้ายังสงสัยว่าจะมียาอะไรไปทำให้ไม่ร้อน ก็ควรให้ศิษย์จัดทำเองโดยเอาน้ำธรรมดาใส่กระทะตั้งไฟส่งอำนาจจิตลงไปที่น้ำเมื่อน้ำเดือดก็ลองเอามือจุ่มลงในน้ำเดือด และตักกินได้ ครูอยู่คอยบอกให้ทำให้ถูกต้องและช่วยตรวจว่าหมดพิษร้อนแล้วจึงให้ตักกิน

ในขั้นต่อไปให้ทดลองส่งอำนาจจิตไปยังโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงและให้ทดลองจับเหล็กที่

ยังแดงอยู่ได้ เอามือกอบเหล็กขึ้นก็ได้ การตรวจสอบว่าหมดพิษร้อนแล้ว ใช้ใบพลูสดวางบนโซ่ในเตาไฟ ถ้าใบพลูเหี่ยวแต่ไม่ไหม้เป็นรูใหญ่ก็หมดพิษ จับหรือกอบขึ้นได้ (น้ำเดือดร้อน 100 องศา ส่วนโซ่ล่ามเหล็กแดงร้อน 500 องศา)

เมื่อส่งอำนาจจิตออกได้สำเร็จดังกล่าวแล้ว ถ้ายังไม่แน่ใจวันหลังทดลองใหม่ เมื่อหมดสงสัยแล้วต่อไปก็ฝึกใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์อย่างอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น ใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ดูทางใน สะกดจิตใจ ใช้สมาธิหรืออำนาจจิตช่วยความจำช่วยให้เรียนเก่ง ใช้แก้ความประหม่าตื่นเต้น ใช้อำนาจจิตช่วยให้ทำงานทำอาชีพให้ได้ผลดี เป็นต้น

ผู้ไม่ชอบใช้อำนาจจิตแปลก ๆ ก็ใช้ในทางควบคุมจิตให้สบาย ลดความหงุดหงิด แก้ความกลุ้มใจ ความเสียใจ ใช้ระงับความโกรธ ความฉุนเฉียว ระงับความกลัว ป้องกันอันตรายดังนี้เป็นต้น

การทดลองใช้อำนาจจิตตามที่กล่าวข้างต้น เป็นการเชื่อมั่นในพลังจิตของตนว่าใช้ประโยชน์ได้จริง เอาชนะอันตรายได้ ทั้งนี้เพราะการต่อสู้เอาชนะอันตรายนั้นช่วยผลักดันให้ตั้งใจจริงหรือนั่นคือช่วยผลักดันให้ได้สมาธิสูงขึ้นเพื่อสู้กับอันตราย การใช้อำนาจจิตจึงเป็นเครื่องช่วยให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดี และเร็วขึ้น ทำให้ตั้งใจฝึกได้เต็มที่ ไม่ระแวงสงสัยว่าจะมีอันตรายอะไร เพราะรู้ใช้อำนาจจิตในการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในเวลาฝึกจิต

พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อำนาจจิตขั้นสูงหลายครั้ง ทรงสอนการใช้อำนาจจิตขั้นสูงที่เรียกว่าแสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายตอน ทรงใช้ให้ภิกษุแสดงฤทธิ์ก็มีหลายครั้ง บทสวดที่พระภิกษุสวดในพิธีต่าง ๆ

ก็มีเรื่องราวตัวอย่างการใช้อำนาจจิตขั้นสูงอยู่มากมาย พระที่ชอบเรียนใช้อำนาจจิตก็มีสำเร็จเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก จะว่าเรื่องใช้อำนาจจิตเป็นเรื่องไม่ถูกไม่ดีได้อย่างไร

การทำงานหรือทำอาชีพต่าง ๆ ก็ล้วนขัดขวางไม่ให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดี ในเมื่อไปยึดติดทำไปด้วยความติดใจหลงใหล แม้แต่ธรรมะระดับสูงเช่นปีติ หรือความสุขที่เกิดจากสมาธิระดับสูงถ้าไปติดใจยึดมั่นก็เป็นเรื่องผิดเป็นเรื่องที่ถูกตำหนิ



หลักสำคัญในการฝึกจิต



การฝึกจิตหมายถึงการฝึกสมาธิ วิปัสสนา และการฝึกข่มจิตใจให้เป็นปกติไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ไหวหวั่น หรือกระเทือนใจไปเพราะมีเหตุการณ์มีเรื่องราวต่าง ๆ มากระทบ มีอารมณ์หรือสิ่งยั่วยวนรูปเสียงใด ๆ มากระทบตาหู หรือมีความเจ็บปวดความเหนื่อยยากความตายมาปรากฏ จิตก็ทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้

การทำให้จิตทรงตัวเป็นปกติสุขอยู่ได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรทำให้ไหวเคลื่อนเปลี่ยนแปลงได้เป็นผาสูงสุดในการฝึกจิต ขั้นแรก ๆ ก็ฝึกให้จิตเปลี่ยนแปลงได้น้อยลงตามลำดับ เมื่อเปลี่ยนเป็นโกรธ เป็นรัก เป็นหลง เป็นเกลียดชัง ก็แก้ให้กลับมาสู่สภาพปกติสุขให้ได้เร็วขึ้นเสียก่อน

การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาสอนให้จิตใจดีสงบสุขชื่นบาน มิได้มีส่วนที่จะทำให้คนเป็นโรคประสาท หรือมิได้มีส่วนทำให้จิตใจวิปริตวิปลาสไปเลย ที่มีบางคนฝึกจิตแล้วเกิดโรคประสาทหรือเสียสติก็เพราะประสาท

เครียด เนื่องจากขาดหลักสำคัญในการฝึกจิตนั่นเอง การให้โทษดังกล่าวในจำนวนหลายหมื่นคนจะเกิดโทษเพียงคนเดียว ถ้ามีหลักในการฝึกก็มีแต่จะให้คุณประโยชน์เท่านั้น

หลักสำคัญในการฝึกจิต ได้รวบรวมจากพระอาจารย์ในดงใหญ่ผู้มีสมาธิสูง สรุปได้ 7 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ท่านั่งท่าวางมือวางเท้าที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันอาการชาหรือเป็นเหน็บ การหายใจที่ถูกต้อง ลมเดินสม่ำเสมอต่อเนื่องดีไม่หยุดชะงัก เป็นหลักสำคัญช่วยให้สมาธิสูงขึ้นดีขึ้น

2. การนั่งสมาธิตามแบบนั้น ถ้าจิตสงบบ้าง ฟุ้งซ่านไปบ้าง จิตทรงตัวให้รู้สึกสบายปลอดโปร่งได้เพียงสั้น ๆ นั่นคือ ควบคุมจิตให้สงบสุขอยู่ได้ไม่นาน สลับกับความคิดนอกเรื่องไปต่าง ๆ ดังนี้ ให้ฝึกจิตไม่เกิน 1 ชั่วโมงก็พักเสีย

การทนฝึกเกิน 1 ชั่วโมงไปจะได้ประโยชน์น้อยและมีโทษเจือปนมาก ถ้าจิตสงบสุขดีต่อเนื่องได้นานจึงฝึกเกิน 1 ชั่วโมงได้ และไม่ควรเลิกฝึกจนกว่าจะเข้าใจชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิที่ดีนั้น

3. เมื่อนั่งสมาธิไปครั้งหนึ่งเสร็จแล้วจะต้องพักไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง จึงจะเริ่มฝึกครั้งที่ 2 ได้ และวันหนึ่งหรือในรอบ 24 ชั่วโมง ไม่ควรฝึกเกิน 3 ครั้ง ถ้ามีเวลาว่างหรือในระยะที่พักการนั่งสมาธินั้น ควรกำหนดและพิจารณาทางวิปัสสนาตามที่กล่าวในข้อ 7

4. การฝึกสมาธิควรนั่งสมาธิติดต่อทุกวัน แม้จะฝึกเพียงวันละ 1 ครั้งเป็นเวลา 20 หรือ 30 นาที ฝึกทุกวันจะได้ผลดีกว่าฝึกวันละหลายครั้งหรือฝึกครั้งหนึ่งนาน ๆ แต่ฝึกติดต่อไปบ้างหยุดฝึกบ้างเป็นบางวันหรือหลายวัน เพราะการทำ ๆ หยุด ๆ ก็

คือความประมาทนั่นเองและยังเป็นการขาดสัจจะความจริงจังเด็ดเดี่ยวด้วย

5. ฝึกในสถานที่เหมาะ และเวลาที่เหมาะ จะได้ผลเร็วกว่าการฝึกในสถานที่หรือเวลาที่ไม่เหมาะ สถานที่เหมาะคือมีความสงบ ไม่มีห่วงกังวลว่าจะมีคนหรือมีอะไรมารบกวน

เวลาที่เหมาะคือระหว่างจิตใจปลอดโปร่งร่างกายสดชื่นไม่เหนื่อยอ่อน มีหลายอาจารย์ที่ฝึกได้ผลดีได้ผลเร็วคือฝึกสมาธิตอนตี 3 ทุกวัน ไม่ให้ขาด เพราะเป็นเวลาที่ท้องว่าง ร่างกายได้พักผ่อนพอควรแล้ว และความเงียบสงบก็นับว่าดี จึงทำให้ฝึกได้ผลก้าวหน้าเร็ว

6. เมื่อจิตผ่านภวังค์ คือสงบสุขเพลินจนเผลอตัวลืมกายมารู้สึกตัวมีแต่จิตลอยนิ่งอยู่โดดเดี่ยว ไม่มีกาย ไม่ได้ยินอะไร ไม่มีทุกสิ่งในโลก เป็นระดับสมาธิขั้นกลาง (อุปจารสมาธิ)

ขั้นนี้พยายามดำรงสมาธิไว้ให้นานที่สุด เมื่อสมาธิถอยก็เข้ามาสู่สมาธิอีก ซ้ำซากจนชำนาญในการเข้าออก บางทีต้องทำติดต่อตลอดคืน หรือ 2 วันเต็ม ห้ามหยุดพักก่อนที่จะชำนาญในการเข้าออก

ถ้ารีบพักก่อนจะทำให้สมาธิถอยเข้าถึงสมาธิขั้นกลางได้ยาก เท่าที่พบเห็นมาผู้หยุดพักผ่อนก่อนได้ความชำนาญ สมาธิจะถอยหลังทำถึงขั้นนั้นไม่ได้อีก เป็นเวลา 10 ปี 30 ปี ก็มีหลายราย

7. การกำหนดหรือพิจารณาทางวิปัสสนา ที่จริงการฝึกวิปัสสนาก็ปฏิบัติไปพร้อม ๆ กับสมถะหรือสมาธินั่นเอง พูดให้เข้าใจง่ายก็คือ การเอาจิตจดจ่อแนบแน่นอยู่ที่ลมหายใจ เป็นสมถะ

การรับรู้หรือพิจารณาว่าลมหายใจสบาย ลมหายใจเบาหนักหรือเย็นร้อน สั้นยาว เป็นวิปัสสนา

ถ้าจะกำหนดหรือพิจารณา

ในยามว่าง หรือในระยะที่ไม่ได้นั่งสมาธิก็ทำไปอย่างเพลามือสบาย ๆ ไม่เข้มงวดเอาจริงเอาจังเหมือนเวลานั่งสมาธิ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ไปพร้อม ๆ กับทำการงานอย่างอื่น หรือเดินจงกรมเป็นการออกกำลังกายไปในตัว

ธรรมะที่พิจารณาได้เสมอเป็นเนืองนิตย์ คืออารักขกรรมฐาน 4 ได้แก่ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า (พุทธานุสติ) 1 แผ่เมตตา 1 พิจารณาอสุภะ 1 และนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน 1

หลักการพิจารณา คือพิจารณาจนเกิดภาพทางใจขึ้น ซึ่งเรียกว่านิมิต เช่นนิมิตของอสุภะ อาจเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่เกิดเป็นภาพทางใจ ทำให้เกิดการยับยั้งไม่หลงชอบ หลงรัก หยุดการฟุ้งซ่านทางกามได้ทันที จึงควรฝึกให้นิมิตดังกล่าวเกิดขึ้นได้เร็ว การคิดสรุปเดี๋ยวเดียว แต่เกิดผลดีทางสมาธิทันทีนี้เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกจิต อารักขกรรมฐานทั้ง 4 ข้อ ก็เลือกพิจารณาเพียงข้อใดข้อหนึ่งที่เหมาะในการแก้ไขจิตของตนในระยะนั้น

ในการฝึกแบบต่อเนื่องให้ได้ผลเร็ว มีท่านอาจารย์หลายสำนักให้ภาวนา **พุทโธ** ไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำงานจะพูดจะคุยกัน หรือเวลายืนเดินนั่งนอนก็ภาวนาไว้เรื่อยไป เมื่อชำนาญและทำได้ดีมีสติกำกับอยู่ก็จะมีสติรู้ **พุทโธ** ไปเอง โดยไม่ตั้งใจภาวนา และรู้ลมที่หายใจเข้าออกไปด้วย นี่ก็คือจิตเป็นสมาธินั่นเอง ผู้มีสติรู้เป็นสมาธิดังนี้จะทำอะไรก็ได้ผลดีกว่าจิตธรรมดามาก

การมีครูที่ดีผู้รู้ดีทำได้ และรู้วิธีสอนให้คนเข้าใจได้ทำตามได้ เป็นหลักสำคัญยิ่ง การฝึกตามลำพังควรสร้างความมั่นคงทางใจด้วยการยกครูรับคำสอนจากครูที่ดี และมีภาวนาหรือชักยันต์ป้องกันภูตผีและอันตรายด้วย

การจะเชื่อมั่นว่าอำนาจจิตอำนาจคุณพระคุ้มครองได้จริง ก็

ควรทดลองใช้อำนาจจิตดูให้เห็นจริงจังเสียก่อน การฝึกใช้อำนาจจิตทำได้ง่าย วันเดียวก็ทดลองทำได้ด้วยตนเองหลายวิชา

สรุปถาม-ตอบ

ถาม : ผู้ที่สำเร็จสมาธิขั้นสูงจะได้รับบุญกุศลอันใดที่นอกเหนือไปจากการใช้อำนาจจิต?

ตอบ : ฌานขั้นที่ 1 ช่วยให้เราสามารถแยกจิตออกจากกายได้โดยทันที ดังนั้นเราสามารถที่จะระงับความเจ็บปวดต่าง ๆ ตลอดจนอารมณ์รุนแรง หรือความทุกข์ได้ทันทีทันใด เราสามารถหนีความเจ็บปวดหรือความทุกข์สูงสุดก่อนจะตายโดยการละทิ้งร่างกาย ไปอยู่ในความสุขขององค์ฌาน สภาพเช่นว่านี้ เรามีสติรู้ นั่นเป็นตัวเรา เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยวเต็มไปด้วยความปีติและความสุข ไม่มีความกังวลหรือความยุ่งยาก และจะเป็นอยู่เช่นนี้เป็นเวลานาน

เป็นต้นว่า 500 ปี 2,000 ปี แล้วแต่ขั้นของฌาน หลังจากนั้นแล้วจิตจะกลับเป็นจิตธรรมดาและเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้วก็ไม่มีอำนาจของฌานเหลืออยู่ นอกจากบุญกุศลอื่นเท่านั้น สภาพที่จิตอยู่ในความสุขของฌานเรียกว่า "**สวรรค์ชั้นพรหม**"

กล่าวให้ละเอียดแล้วฌานทั้ง 4 แยกออกได้เป็น 20 ขั้น

ส่วนในสมาธิขั้นต้นและขั้นกลางแยกออกได้เป็น 6 ขั้น ฉะนั้นสวรรค์ของคนที่ตายจึงแบ่งเป็น 26 ชั้น ตรงกับสมาธิ 26 ขั้น หรือตามขั้นของบุญกุศล หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าตามชั้นของความสุข ผู้ที่สำเร็จฌานที่ 4 สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็สามารถจะพบเห็นได้เป็นจำนวนมากในป่าใหญ่ของประเทศอินเดีย ประเทศไทยและประเทศจีน มีบางท่านที่เป็นอาจารย์ใหญ่ของผม

ถาม : เหตุใดผู้สำเร็จฌานขั้น 4 จึงมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี

ตอบ : ที่สามารถมีอายุยืนยาวได้มากเพราะในฌานที่ 4 ต้องใช้อากาศน้อยที่สุด ดังนั้น ลมละเอียดที่แทรกซึมผ่านร่างกายหรือผ่านวัตถุทุกอย่างได้ก็เพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่โดยไม่มีการหายใจ สัมผัสดูชีพจรก็ไม่รู้สึกว่าเต้น แต่ยังคงมีสติอยู่ ทุกส่วนของร่างกายพักผ่อนอย่างแท้จริงดีกว่าการนอนหลับสนิท เพราะอวัยวะต่าง ๆ ทุกส่วนในร่างกายซึ่งต้องทำงาน โดยไม่มีการหยุดพักนั่นคือเครื่องยนต์ของร่างกาย

แต่ในฌาน 4 นั้น อวัยวะทุกส่วนหยุดทำงานให้การพักผ่อนอย่างแท้จริงทั้งกายและใจ เป็นการหยุดพักเครื่องยนต์ในกาย เช่น ลำไส้ที่ขับรีดอาหาร ปอดที่ต้องขยายตัวยุบตัว ตับไตที่ต้องทำงานเหล่านี้โดยปกติไม่มีการหยุดทำงาน ทำทั้งกลางวันกลางคืน สามารถอยู่ในฌานที่ 4 ได้มากกว่า 7 วัน และทำซ้ำต่อไปอีกได้

ฉะนั้นจึงไม่น่าประหลาดเลยที่โยคีสามารถอยู่ในที่ปิดล้อมมิดชิดและฝังไว้ได้หลายวัน โดยไม่ต้องดื่มหรือกินอาหารเลย ถ้าเราใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์ละ 20 นาที คือ พักเครื่องยนต์ไม่ใช้งานครบ 7 วัน จึงใช้ 20 นาที ก็สามารถอยู่ในสภาพใช้การได้หลายพันปี ทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ใดอยู่ในฌาน 4 เป็นประจำย่อมจะมีอายุยืนยาวมาก (เข้าฌานหลาย ๆ วันแล้วออกจากฌานเคลื่อนไหวกินอาหารบ้างแล้วเข้าฌานอีกสลับกันไป)

ถาม : เหตุใดจึงอยู่ในฌานได้โดยไม่กินอาหาร? และจะอยู่ในฌานติดต่อเรื่อยไปหลายร้อยปีจะได้หรือไม่?

ตอบ : ที่คนอยู่ในฌานได้โดยไม่กินอาหารหลายวันเพราะว่า อาหารใช้สำหรับสร้างกำลังงานเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ไหวเคลื่อน เช่น การพูด การกะพริบตา การเดิน ก็ต้องใช้กำลังงานที่ได้จากอาหาร และยังใช้ซ่อม

แซมหรือสร้างอวัยวะขึ้น

ดังนั้นเมื่อร่างกายและจิตใจพักผ่อนอย่างแท้จริงในฌานที่ 4 กำลังงาน หรืออาหารก็ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ดีหัวใจยังต้องทำงานอยู่ แต่ทำงานเบามากจนสัมผัสดูไม่รู้สึก

ด้วยเหตุนี้เองจึงอยู่ในฌานหลาย ๆ ปีไม่ได้ มิฉะนั้น อาหารที่เก็บตุนอยู่ในร่างกายก็จะใช้หมดไปเพราะการทำงานของหัวใจเพียงเล็กน้อยหลังจากนั้นร่างกายก็จะเริ่มต้นร่วงโรยและเหี่ยวแห้ง

ฉะนั้นโดยธรรมดาจะอยู่ในฌาน 4 เพียง 7 วัน หรือ 15 วัน ต่อจากนั้นก็ต้องมีอาหารและออกกำลังกายบ้างเล็กน้อยแล้วจึงเข้าฌานอีกต่อไป

ถาม : ที่เขาอยู่ในป่าใหญ่เป็นเวลานาน ๆ กันนั้น เพื่อประโยชน์อันใดหรือ?

ตอบ : เป็นเพราะเขาเห็นกันว่า หลังจากเราได้เกิดมาแล้วชีวิตก็จะแก่ เจ็บและตาย โดยไม่มีการหยุดยั้งและไม่มีการยกเว้นเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์มหาศาลก่อนจะตายนั้นเขาเห็นแจ่มชัดเราสามารถหนีจากทุกข์มหาศาลนี้โดยการแยกจิตออกจากร่างกาย ฌานที่ 1 หรือเพียงสมาธิขั้นกลางจะช่วยให้เราสามารถแยกจิตร่างกายได้ ยิ่งกว่านั้นจิตที่แยกออกยังมีความสุขอย่างใหญ่หลวง และสามารถติดต่อกับผู้ที่มีสมาธิจิตดีได้

ป่าลึกเป็นสถานที่เปลี่ยวซึ่งยกย่องว่าเป็นที่ฝึกสมาธิได้ดี หลังจากได้สำเร็จฌาน 4 ก็จะมองเห็นการเวียนว่ายตายเกิดซ้ำซากเห็นชีวิตอมนุษย์และมนุษย์กำลังแก่เจ็บ ทุกข์ทรมาน เวียนวนและเกิดใหม่ พิจารณาไปว่า แม้จะสามารถหนีจากทุกข์ แก่เจ็บและตายไปได้หลายพันปีด้วยอำนาจฌาน แต่ในที่สุดอำนาจฌานก็จะหมดแล้วก็ต้องเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก

เมื่อผู้ใดเคยเห็นความทุกข์ใหญ่หลวงของความยากจนแล้ว

ภายหลังกลับเป็นคนมั่งมีได้ลิ้มรสความสุข เขาย่อมจะกลัวการกลับเป็นคนจนอย่างยิ่งยวด

ทำนองเดียวกันเมื่อผู้ใดมองเห็นทุกข์ในการเวียนเกิดเวียนตายและได้ลิ้มรสความสุขอันแท้จริงของฌาน เขาย่อมจะกลัวต่อการเวียนเกิดและทุกข์ ด้วยเหตุนี้เขาย่อมพยายามที่จะได้อยู่ในความสุขถาวรและทำลายการเวียนเกิดเวียนตาย สภาพเช่นกล่าวนี้เรียกว่า **"นิพพาน"** ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้มีจิตบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับสวรรค์ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้สำเร็จสมาธิขั้นกลางขึ้นไป หรือผู้มีศีลธรรมดี หรืออีกนัยหนึ่งผู้มีความสุขอันแท้จริง

จิตที่บริสุทธิ์ย่อมจะเกิดได้จากการฝึกสมาธิวิปัสสนา ซึ่งโดยธรรมดาใช้เวลานานมาก เพราะเหตุดังกล่าวแล้วนี้จึงมีหลายคนที่เต็มใจฝึกอยู่ในใจกลางป่า และหน่วงเวลาอยู่นานต่อนาน จนกว่าจะสำเร็จความปรารถนา

พิจารณาคำตอบข้างบนนี้และประโยชน์ของสมาธิขั้นสูงที่กล่าวมา ก็พอจะเห็นได้ว่า **สมาธิขั้นสูงทำให้คนเป็นผู้วิเศษ** แต่ถึงอย่างไรก็ดี ในที่สุดคุณวุฒิของผู้วิเศษก็จะหมดสิ้นลงได้ จะให้ยืนยงตลอดเวลาไปไม่อยู่ใต้กฎอนิจจังก็ต่อเมื่อได้เห็น **พระอริยะ** ก็อะไรเล่าเป็นมูลเหตุที่จะทำให้คนเป็นพระอริยะ **ปัญญาอันเลิศ (โลกุตรปัญญา)** นั่นแหละเป็นมูลเหตุ

ถาม : การแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ทายใจคนได้ หายตัวได้ เหาะได้มีจริงหรือ? ในปัจจุบันมีผู้ทำได้จริงไหม? และมีความจำเป็นอย่างไรในการศึกษาทางศาสนาหรือในการสอนทางศาสนา? ในปัจจุบันมีอาจารย์หลายท่านยืนยันว่า วิชาทางใช้อำนาจจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลสและทำให้ก้าวหน้าไปได้ช้านั้น ความจริงเป็นอย่างไร

แน่?

ตอบ : วิชชาดังกล่าวข้างบนนั้น เป็นวิชชาที่มีจริง เรียนต่อกันได้จริง ผู้ที่ทำได้จริงในปัจจุบันก็มีมาก สำหรับในเรื่องที่ว่าจำเป็นอย่างไรในการศึกษาหรือการสอนทางศาสนา จึงต้องมีการใช้วิชชา หรือใช้อำนาจจิตหรือใช้ฤทธิ์ เรื่องนี้ต้องพิจารณาให้รอบคอบและลึกซึ้ง ประกอบทั้งประวัติการเผยแพร่ศาสนาและความต้องการของคนในปัจจุบันเป็นสำคัญ

ลองย้อนไปดูหลักฐาน ในคัมภีร์ของศาสนาต่าง ๆ เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ฯลฯ ซึ่งเป็นศาสนาที่มีผู้เลื่อมใสเป็นจำนวนมาก

คัมภีร์ศาสนาต่าง ๆ ล้วนแต่อาศัยการใช้อำนาจจิตเป็นหัวใจสำคัญ ในการดึงจิตใจของคนให้มาสนใจและเลื่อมใสทางศาสนา แล้วจึงหันเหเข้าสู่หลักธรรม หรือจูงเข้ามาปฏิบัติตนตามศีลธรรมตามที่จะดึงเข้าได้ ในระดับทั้ง 3 คือ ดึงเข้าสู่ประโยชน์ชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูง

การใช้อำนาจจิตดึงความสนใจของคนมาเลื่อมใสนั้น ไม่ใช่เฉพาะตอนเริ่มต้นเผยแพร่ศาสนาเท่านั้น แต่ต้องใช้อยู่ตลอดระยะเวลาที่เผยแพร่ศาสนา ทั้งนี้เพราะความต้องการหรือความปรารถนาของคนมีต่างกันคือ คนส่วนหนึ่งต้องการละกิเลสมุ่งสู่ความหลุดพ้นหรือนิพพานซึ่งเป็นส่วนน้อย สำหรับคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจความหมายอันถูกต้อง และเชื่อไม่สนิทว่านิพพานหรือนรกสวรรค์มีจริงต้องการเห็นของจริง ต้องการศึกษาศาสนาเพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในทางโลกคือ ใช้ประโยชน์ในทางอาชีพ ในการเล่าเรียน และใช้ประโยชน์ในทางหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

ทั้งนี้จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมพอควร ประกอบกับฝึกใช้อำนาจในตนช่วยจึงจะก้าวไปได้

เร็ว ฉะนั้นการแสดงให้เห็นผลของอำนาจจิตว่ามีความสามารถพิเศษมากมาย และศึกษากันได้จึงเป็นหัวใจสำคัญในการดึงจิตใจของคนให้มาสนใจศาสนา

ดังนั้นทุกศาสนาจึงต้องใช้พลังจิตให้เห็นว่ามีความสามารถพิเศษต่าง ๆ นานา ในพระพุทธ-ศาสนา ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า เมื่อมีผู้นับถือพระพุทธศาสนากว้างขวางไปมากแล้ว ก็มีชาวบ้านมาขอให้พระแสดงอำนาจจิตหรือฤทธิ์ให้ดูบ่อยเกินไป จึงทรงห้ามไม่ให้พระแสดงฤทธิ์หรืออำนาจจิตขั้นสูง

ต่อมาภายหลัง พราหมณ์ถือโอกาสว่าทางพุทธศาสนาห้ามแสดงฤทธิ์แล้วก็ยกเป็นข้อเปรียบเทียบว่า ทางศาสนาพุทธนำมาใช้ประโยชน์ทางโลกได้น้อย เพราะใช้พลังจิตหรือฤทธิ์ได้น้อย ไม่เชื่อก็ลองมาแสดงแข่งกันดู ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ต้องทรงแสดงฤทธิ์แข่งจนเห็นจริงจังว่า ทางพุทธศาสนาใช้ประโยชน์ของพลังจิตได้ดีกว่า

เหตุผลที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ ทั้งในทางราชการ ในพระ-ราชวัง หรือในวัด ในบ้านก็มีการทำบุญหรือสวดมนต์กันทุกวัน วันหนึ่งหลายหมื่นแห่ง ในการสวดมนต์ก็มีบทชุมนุมเทวดา มีบทพาหุง ซึ่งกล่าวถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าในการแสดงฤทธิ์ถึง 8 ครั้ง และยังมีบทอื่น ๆ อีกที่เกี่ยวกับการใช้ฤทธิ์หรือใช้พลังจิตอีกมาก

เช่นในเจ็ดตำนานซึ่งใช้สวดในพิธีต่าง ๆ มีวิธีแก้ไขกล่าวไว้ในบทโพชฌงคปริต คาถาให้คลอดลูกง่ายมีในบทองคุลิมาลปริต คาถาเสกยามีในบทสักกัตวาและบทสัพพาสี คาถาไล่ผีมีในบทรัตนสูตร คาถากันผีหลอกมีในบทกรณียเมตตสูตร

คาถากันงูและสัตว์เลื้อยคลานได้แก่บท ขันธปริต คาถาแคล้วคลาดมีในบทโมรปริต คาถาปลุก

ใจให้หายจากความหวาดสะดุ้งและความกลัวมีในบทธชัคคสูตร คาถากันยักษ์ และอมนุษย์ทั้งหลายอยู่ในบทอาฏานาฏิยปริต คาถาแก้ความอัปมงคลหรือเคราะห์ร้ายอยู่ในบทอภัยยปริต ดังนี้เป็นต้น (ดูคำแปลได้ที่หนังสือสวดมนต์แปล)

เมื่อคนในปัจจุบันศึกษาศาสนามากขึ้น รู้ความหมาย รู้คำแปล ก็ย่อมเกิดความสงสัยว่าไม่จริง กลายเป็นพระสวดมนต์หรือกล่าวโกหกอยู่เรื่อย ความเชื่อถือความเลื่อมใสก็ลดลงจนกลายเป็นศาสนาต่าง ๆ เอาเรื่องไม่จริงมาสอนมาสวดกัน หรือหลอกให้เชื่อ

ฉะนั้นในสมัยนี้จึงจำเป็นต้องมีการใช้อำนาจจิต ใช้ฤทธิ์ให้คนเห็นจริงเห็นจังตามคำสอนในศาสนา มิฉะนั้นจะมีคนเชื่อแต่ปาก ใจจริงไม่เชื่อ เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกที ไม่อยากทำความดีเพราะไม่เชื่อผลแห่งกรรม

ที่ว่าอาจารย์หลายท่านตำหนิว่าการใช้อำนาจจิตเป็นอุปสรรคสำคัญในการละกิเลสนั้น ก็ระลึกปรัชญาความจริงให้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีทั้งคุณทั้งโทษ ถ้ารู้จักนำเอาคุณมาใช้ป้องกันโทษไว้ก็ย่อมเกิดผลดีทั้งนั้น

แม้แต่อาหารถ้ากินมากเกินไปก็ให้โทษ การละกิเลสก็มีหนทางละได้หมดสิ้นอยู่ 2 ทางคือ **ปัญญาวิมุตติ** ละกิเลสได้หมดด้วยอาศัยปัญญาเป็นหลักใหญ่ คือ ฝึกหนักไปทาง **วิปัสสนา** มีสมถะควบคู่พอควรซึ่งจะรู้วิธีใช้พลังจิตคือแสดงฤทธิ์ไม่มาก หรือแสดงอภินิหารได้ไม่มาก

ส่วนอีกทางหนึ่งเรียกว่า **เจโตวิมุตติ** ละกิเลสได้สิ้นด้วยการอาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่ คือฝึกหนักไปทางสมถะมีวิปัสสนาควบด้วยพอควร แล้วจึงหันไปเดินทางวิปัสสนาเป็นหลัก ภายหลังวิธีนี้ทำให้จิตเป็นสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับ และสามารถใช้

พลังจิตไปตามลำดับจนถึงขั้นสูง คือแสดงฤทธิ์หรืออภินิหารได้มาก

ในสมัยพุทธกาลและสมัยต่อมาก็มีผู้สำเร็จทางปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติด้วยกันทั้ง 2 อย่าง และจะลงความเห็นว่าวิธีใดช้ากว่าวิธีใดก็ไม่ถูก ไม่มีหลักเกณฑ์ ไม่ตรงความจริงถ้าหวังจะใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์ ในทางโลกและทางธรรมด้วย ก็ควรฝึกวิธีอาศัยสมาธิเป็นหลักใหญ่เสียก่อน

ถาม : ตามหลักในอภิธรรมว่า เมื่อคนตายไปแล้ววิญญาณจริงต้องจุติ หรือไปเกิดไปรับกรรมทันที จะว่าบางทีวิญญาณจริงจะอยู่ชั่วคราว หรืออาจจะมาเข้าทรงได้จะไม่ผิดหรือ?

ตอบ : เมื่อคนตายแล้ววิญญาณจริงจะวนเวียนอยู่ชั่วคราว หรือไปเข้าทรงได้นั้นได้กล่าวแล้วว่ามีน้อยโอกาสเต็มที แต่ก็มีได้ (ที่ว่าจริงก็จริง ที่ว่าไม่จริงก็จริง...)

ตัวอย่างเช่น คนตายโดยกะทันหัน ตายโหง หรือตายโดยยังไม่หมดอายุ เป็นต้น บางคนตายไป 3 วันบ้าง 2 วันบ้างแล้วฟื้นขึ้นมาได้ จะว่าวิญญาณจริง ไม่วนเวียนอยู่ จะว่าวิญญาณจริงเมื่อตายแล้วต้องไปเกิดทันทีจะถูกหรือ? ความหมายของคำว่าตาย หรือคนตาย ก็มีตายเพราะหมดบุญ ตายทุกขณะจิต ตายเพราะมีกรรมมาตัด และตายเพราะหมดอายุ

เรื่องวิญญาณของคนที่ตายแล้วจะมาได้หรือไม่ รับส่วนบุญได้หรือไม่ ก็จงพิจารณาความหมาย และความเป็นไปเกี่ยวกับวิญญาณ ความตาย การเกิดการดับและบุญกุศลให้รอบคอบถี่ถ้วนพิจารณาแล้วลงมือปฏิบัติดู

เมื่อสงสัยก็ถามท่านผู้รู้ ไม่ใช่คิดเอาเองตามอารมณ์แบบโลก ๆ ดังนี้ ก็คงจะหมดปัญหาหรือหมดข้อโต้แย้งเพราะเกิด

ความรู้ทะลุแทงตลอด เอาเวลาไปทำสิ่งที่จะเกิดประโยชน์จะดีกว่า ผู้เขียนรับพิสูจน์ให้แจ่มแจ้งอยู่แล้ว

ข้อความจดจำให้ดีก็คือทุกอย่างทุกสิ่งไม่เที่ยงไม่ตายตัว อย่าไปยึดมั่นยึดติดว่าอย่างนี้ถูกอย่างอื่นไม่ใช่ไม่ถูกจะขัดหลักอนิจจัง จะว่าตายแล้วไปเกิดทันทีก็ถูก ไม่เกิดทันทีก็ถูก แล้วแต่เหตุปัจจัย วิญญาณจะไปเข้าทรงได้หรือไม่ได้ก็แล้วแต่เหตุปัจจัย



ขีดความสามารถของอำนาจจิต



เพื่อให้เข้าใจขีดความสามารถของอำนาจจิตเป็นขั้นตอนและสอดคล้องกับขั้นตอนของสมาธิ จะได้กล่าวขีดความสามารถของอำนาจจิตเป็น 3 ขั้น คือ

ก. อำนาจจิตขั้นต้น (เกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิขั้นต้น)

ข. อำนาจจิตขั้นกลาง (เกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิขั้นกลาง)

ค. อำนาจจิตขั้นสูง (เกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิขั้นสูง)

สมาธิเป็นต้นเหตุอันแท้จริงให้เกิดอำนาจจิต และอำนาจจิตจะมากขึ้นตามลำดับในเมื่อสมาธิสูงขึ้นไป

อำนาจจิตที่เกิดขึ้นในห้วงของสมาธิขั้นต้นเรียกว่า **อำนาจจิตขั้นต้น**

อำนาจจิตที่เกิดขึ้นในสมาธิขั้นกลาง เรียกว่า **อำนาจจิตขั้นกลาง**

อำนาจจิตที่เกิดขึ้นในสมาธิขั้นสูงเรียกว่า **อำนาจจิตขั้นสูง**

คำว่า "**สมาธิ**" อาจจะทำให้ผู้อ่านหนักใจว่าเป็นของยาก และท้อถอยว่าตนเองยอมจำนนต่อ

การทำสมาธิ หรือการใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ เพราะเคยรับการสอนว่าทำสมาธิ คือทำให้ใจสงบไม่คิดอะไร

ผู้เขียนก็เคยเข้าใจเช่นนั้น แต่เมื่อค้นคว้ามามากเข้า ก็พบวิธีการใหม่ที่เรียนได้ง่ายทุกเพศทุกวัย แทนที่จะพูดว่า ฝึกสมาธิหรือทำสมาธิก็พูดว่า **ปรับลมหายใจ** ซึ่งฟังง่ายกว่า

เมื่อปรับลมหายใจได้ จิตก็เป็นสมาธิและเกิดกำลังพิเศษขึ้นเอง อำนาจจิตขั้นต้นเรียนไม่ถึง 2 ชั่วโมง ก็ทำได้ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ถ้าไม่เข้าใจจริงก็จะเห็นเป็นเรื่องยาก

นอกจากนี้ จะต้องพิจารณาให้แจ่มแจ้งเสียก่อนว่าเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นอำนาจจิตหรือพลังจิตก็เกิดขึ้นด้วย

ระหว่างที่อำนาจจิตเกิดขึ้นนี้ ถ้าปล่อยให้สงบนิ่งอยู่ไม่ใช้ประโยชน์อย่างอื่น ๆ ก็จะเกิดประโยชน์ในตัวเองขึ้นเสมอ

ทำนองเดียวกันกับน้ำ ซึ่งปล่อยให้ไหลลงหลายสาย เมื่อเปิดทุกสายไว้ก็เป็นการรวมกำลังหรือพลังงานไว้ในตัว และมีประโยชน์อยู่ในตัว ครั้นต้องการจะใช้งานให้เกิดประโยชน์จากกระแสน้ำก็ปล่อยให้น้ำไหลไปในทิศทางที่ต้องการ และในปริมาณที่ต้องการ

สำหรับขีดความสามารถของอำนาจจิตที่จะกล่าวนี้ จะกล่าวเฉพาะความสามารถที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในตัวเองก่อน จะใช้งานจะได้กล่าวภายหลัง

ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นต้น

อำนาจจิตขั้นต้นจะช่วยให้มีความสามารถทั้งทางกายและทางจิตใจ ดีขึ้นกว่าปกติ เพิ่มความเข้มแข็งความอดทนและความขยันหมั่นเพียร ช่วยให้มีความจำดี มีสุขภาพดี เพิ่มความรู้ความเข้าใจในวิชาการต่าง ๆ ดีขึ้น ขวัญและกำลังใจดีขึ้น

ในกรณีพิเศษ หรือการทดสอบอำนาจจิตขั้นนี้ สามารถทดลองฟันหรือแทงด้วยแรงคนไม่เข้า ไม่มีอันตราย

น้ำมันที่กำลังเดือดเอามือจุ่มลงไปได้ ตักกินได้ โดยไม่มีอันตราย

สามารถเดินลุยไปบนถ่านที่ติดไฟ โดยไม่ต้องใส่รองเท้า สามารถเอามือจับโซ่ขนาดใหญ่ที่เผาไฟจนแดงได้ หรือเอามือกอบขึ้นได้

ใช้ในการรักษาโรคได้หรือช่วยส่งเสริมการรักษาอย่างอื่นให้โรคหายเร็วขึ้น

ใช้ในการสะกดจิตได้

ช่วยให้มองเห็นภาพสิ่งของหรือเหตุการณ์ในปัจจุบัน และอนาคตอันใกล้ได้ แต่ก็เป็นภาพเงา ๆ ยังไม่ชัดเจนเหมือนสมาธิขั้นกลาง จึงมีส่วนผิดบ้างถูกบ้าง

ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นกลาง

อำนาจจิตขั้นกลาง สามารถเพิ่มพูนความเข้มแข็ง ความอดทนและความขยันหมั่นเพียร ช่วยให้เกิดขวัญและกำลังใจ ช่วยให้มีความจำและความรู้ความเข้าใจได้ดีกว่าอำนาจจิตขั้นต้น

ส่วนในกรณีอื่น ๆ ก็มีขีดความสามารถสูงกว่าอำนาจจิตขั้นต้น

ตัวอย่างเช่น ในการทดลองฟันหรือแทงแรง ๆ อำนาจจิตขั้นต้นยังปรากฏผลว่ามีอาการบวมแดง และมีอาการเจ็บช้ำได้ บางทีก็มีเลือดซึมออกมาบ้าง แต่อำนาจจิตขั้นกลางจะไม่มีอาการเจ็บช้ำไม่ช้ำบวม

มองเห็นวัตถุในที่กำบังระยะไกล หรือเห็นเหตุการณ์ปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ชัดเจนและถูกต้อง มีส่วนจะผิดพลาดน้อยมาก

ในด้านความจำ ก็สามารถจำได้มากในระยะเวลาอันสั้นสามารถรับส่งข่าวด้วยกระแสจิตได้ *(ถามและตอบกันได้ทางจิต)* สะเดาะ

กุญแจให้หลุดได้

สามารถรักษาโรคได้ผลดีกว่าอำนาจจิตขั้นต้น สามารถเปลี่ยนธาตุหรือวัตถุอย่างหนึ่งให้เป็นอีกอย่างหนึ่งได้ และทำให้เป็นตัวสัตว์ที่มีชีวิตและวิญญาณได้ เช่นการทำใบไม้ให้เป็นแมลงภู่ หรือเป็นนก และทำข้าวสารให้เป็นกุ้ง

ความสามารถดังกล่าวมานี้ อาจารย์ในประเทศไทยได้แสดงต่อหน้าที่ประชุมหลายครั้งมาแล้ว ในปัจจุบันก็มีทำได้หลายท่าน

ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นสูง

อำนาจจิตขั้นสูงย่อมใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้เหมือนอำนาจจิตขั้นต้นและขั้นกลาง แต่มีขีดความสามารถสูงกว่า เช่น ทำได้ดี ทำได้เร็ว ถูกต้องแม่นยำกว่า

และนอกนั้น ยังมีขีดความสามารถนอกเหนือไปจากอำนาจจิตขั้นต้น และขั้นกลางอีกมากมายหลายอย่าง

ตัวอย่างการแสดงอำนาจจิตตลอดจนหลักการและวิธีการที่จะใช้อำนาจจิตขั้นสูง มีอยู่ในพระไตรปิฎกหลายประการ จะขอยกมาเพียงบางอย่าง เช่น

น้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธิหลายประการ คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ (หายตัว) หรือทำให้วัตถุอื่นหายไป เดินทะลุฝากำแพงหรือภูเขาไปได้

น้อมจิตให้เกิด **ทิพโสต** ได้ยินเสียงทิพย์กับเสียงมนุษย์ใกล้ไกลได้

เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ใจของผู้อื่นได้

บุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก

ผุดขึ้นดำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำเหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ น้อมใจทำกองไม้ให้เป็นดินได้ หรือให้เป็นน้ำได้ เป็นลมก็ได้

ทำให้ปรากฏ คือมองเห็นอะไรไกลใกล้ได้ แม้จะมีอะไรปิดบังก็เห็นได้

และอำนาจจิตขั้นสูงแม้ถูกเผาทั้งเป็นก็ไม่มีอันตราย โจรไล่ฟันก็ไม่ได้ สัตว์ร้ายก็ไม่กล้าทำอันตราย

จิตขั้นสูงสุดนี้ อาจสำเร็จวิชชา 3 อภิญญา 6 หรือวิชชา 8 ประการ

สรุปความได้ว่า **อำนาจจิตขั้นต้น** ขั้นกลางช่วยให้สุขภาพดี เพิ่มความเข้มแข็งอดทน และความขยันขันแข็ง ช่วยให้มีความจำดี เพิ่มขวัญและกำลังใจให้ดีขึ้น ช่วยให้มองเห็นสิ่งอยู่ในที่กำบัง หรือรู้เหตุการณ์ในปัจจุบันอนาคตอันใกล้ได้ และมีความสามารถพิเศษอื่น ๆ

แต่ **อำนาจจิตขั้นกลาง** เพิ่มความสามารถได้ดีกว่า มีความถูกต้องแม่นยำ และใช้ประโยชน์ได้พิสดารกว่าคนอื่น ๆ ไปมาก

ส่วน **อำนาจจิตขั้นสูง** นั้นย่อมใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้าง-ขวางและพิสดารมาก จึงมักจะเรียกการใช้อำนาจจิตขั้นนี้ว่า **การปาฏิ-หาริย์** หรือ **การแสดงฤทธิ์**

อำนาจจิตก็จะมีมากขึ้น หรือสูงขึ้นตามลำดับในเมื่อจิตมีสมาธิสูงขึ้น และจิตจะมีสมาธิสูงขึ้นก็เพราะมีการควบคุม ให้จิตมารวมเกาะเกี่ยวอยู่ในเรื่องเดียว ไม่ว่าจะทำได้เองหรือมีการฝึก

หลวงวิจิตรวาทการก็ได้ทำการวิเคราะห์ และยกตัวอย่างเกี่ยวกับอำนาจจิตไว้มาก แต่นิยมเรียกว่า **กำลังใจ** ท่านได้กล่าวยืนยันไว้ว่า

"ไม่ต้องสงสัย กำลังใจเป็นของมีแน่และปรากฏตัวออกมาสำแดงเดชเพิ่มพูน กำลังกาย กำลังความคิด"

นอกจากนี้ยังยืนยันในด้านการทำงานว่า

"กำลังใจในการทำงาน หมาย

ถึงความขยันขันแข็ง ไม่เกียจคร้าน ความขยันขันแข็งนั้นเป็นกำลังใจอย่างสำคัญอันหนึ่ง และความเกียจคร้านเป็นสัญลักษณ์อันแน่นอนแห่งความขาดหรือบกพร่องทางกำลังใจ..."

คำว่า **กำลังใจ อำนาจจิต พลังจิต** หรือที่พูดกันมากในปัจจุบันว่า **กำลังภายใน** นั้นก็ล้วนแต่มีความหมายอย่างเดียวกัน และใช้แทนกันได้



วิธีฝึกจิต



การฝึกจิต หรือ ฝึกสมาธิ นั้นได้กล่าวไว้แล้วว่า วิธีฝึกที่ดีนั้นควรฝึกทั้งการใช้อำนาจจิตและฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กัน เพราะวิชาทั้ง 2 นี้เกี่ยวโยงสนับสนุนกันโดยตรงตลอดเวลา

การฝึกใช้อำนาจจิตขั้นต้นนั้น ทำได้เร็วและได้ผลทันใจเรียนได้ทั้งหญิงและชาย ทุกชาติทุกศาสนา ใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมงก็เข้าใจและทดลองได้ นำไปทดลองที่ใดก็ได้

ผลดังนี้ ย่อมก่อให้เกิดกำลังใจที่จะฝึกขั้นสูงต่อ ๆ ไปอีก เป็นการแก้ความท้อถอยและความเข้าใจผิดของคนจำนวนมาก ที่พากันเข้าใจหรือพูดอยู่เสมอว่าฝึกจิตหรือฝึกสมาธิตั้งนานแล้วก็ไม่เห็นได้อะไร

ก็จะเอาอะไรกันเล่า!

เมื่อจิตเป็นสมาธิถึง **ขั้นสูง** จะเอาอะไรก็ได้ จะต้องการเงินมาก ๆ ก็แปลงธาตุด้วยพลังจิตได้ หรือจะสอดส่องหาลู่ทางที่สุจริตหาเงินทองก็ได้ จะใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม ส่วนสมาธิ **ขั้นกลาง** ก็ใช้

ประโยชน์ได้ดีหลายอย่างดังกล่าวมาแล้ว

สมาธิขั้นต้นก็ช่วยให้มีความขยันหมั่นเพียร มีความซื่อสัตย์กตัญญู จิตโน้มเอียงมาชอบประพฤติปฏิบัติดีงาม นอกจากนั้นยังใช้ประโยชน์ให้ประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีทุกอาชีพทุกสาขา

ปัญหาที่ว่าฝึกได้ยาก คนที่มีกิจการงานยุ่ง ๆ ย่อมไม่มีเวลาฝึกหรือฝึกก็ไม่ได้ผล

ข้อนี้ก็ได้กล่าวไว้แล้วว่า การฝึกนั้นมีหลายวิธี ทั้งของไทยและของต่างประเทศจะฝึกสมาธิไปพร้อม ๆ กับการทำงานประจำวันอยู่ก็ได้ ซึ่งจะเป็นเครื่องช่วยให้ทำงานได้ผลดีขึ้นเสียอีก

ยังมีหลายคนที่โลเลจับจดอยากจะฝึกจิต แต่ไม่รู้จะเอาวิธีไหนดี พยายามเสาะแสวงหาอาจารย์ที่ดีสำนักสอนที่ดี ไปสำนักใด เขาก็บอกว่าวิธีของเขาดีกว่าวิธีอื่น ไม่มีเหตุผลอธิบายต่าง ๆ จนตัดสินใจไม่ถูกว่าวิธีใดดี คือฝึกได้ผลเร็ว

ผู้เขียนจึงขอแจ้งให้ทราบความจริงว่า

จงพิจารณาดูผลที่จะได้รับจากการฝึกหรือรายละเอียดในการฝึก ถ้าชอบใจก็ฝึกตามวิธีนั้นเป็นหลัก ส่วนวิธีอื่น ๆ ให้ประกอบกันในบางโอกาส

จะฝึกโดยไม่ต้องมีพิธีรีตองอะไรเลย ไม่ต้องภาวนาอะไรเลยก็ได้ ฝึกที่ใดก็ได้

ตัวอย่างเช่นวิธีฝึกปรับลมหายใจ จะฝึกในเวลาทำงาน ในเวลานั่ง นอน ยืน เดิน ก็ฝึกได้โดยจัดลมหายใจ ทดลองหายใจเข้าออก สั้นบ้าง ยาวขึ้นบ้าง เบาลงบ้าง ลักษณะไหนสบายก็รักษาลักษณะการหายใจดังนั้นไว้ให้ได้นาน ๆ

เมื่อจำได้แม่นยำแล้วต่อไปก็ไม่ต้องปรับหาลมสบายอีก เพราะ

จำได้แล้วก็ตั้งลมหายใจ หรือเริ่มหายใจในลักษณะที่สบายที่ปลอดโปร่งนั้นทันที ดังนี้เป็นต้น

ถ้าต้องการรู้ว่าการฝึกสมาธิของตนดีขึ้น หรือเลวลง หรือคงเดิมก็จับเวลาดูการหายใจว่า นาทีหนึ่งหายใจกี่ครั้ง

ประมาณ 20 นาที ก็จะรู้ได้แน่นอน คือ คนธรรมดาหายใจนาทีละประมาณ 18 ครั้ง

เมื่อฝึกสมาธิหรือควบคุมจิตให้นิ่ง ก็จะหายใจเบา-ยาว-สบาย-สม่ำเสมอและต่อเนื่อง ในหนึ่งนาทีจะหายใจประมาณ 10 ครั้ง

เมื่อควบคุมจิตใจนิ่งให้สงบดีขึ้น ก็จะหายใจน้อยครั้งลงไปอีก และเกิดความเพลิดเพลินความสบายมากขึ้นอีกตามส่วน

เพื่อให้การศึกษาจิตง่ายและเห็นผลได้เร็ว เหมาะสำหรับฝึกทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรใช้เครื่องบันทึกคำภาวนาไว้ให้ได้จังหวะตามการหายใจ หรือเป็นหลักยึดถือ

คือหายใจเข้าออกตามจังหวะเครื่องบันทึกเสียงนั้น ตัวอย่างเช่น บันทึกเสียงคำว่า “**พุท**” และ “**โธ**” ต่อเนื่องกันไว้ นาทีหนึ่งให้ได้เสียงคำว่า “**พุท-โธ**” ทั้ง 2 คำนี้จำนวน 12 ครั้ง โดยใช้เสียงให้สม่ำเสมอ

เมื่อถึงเวลาฝึกจิต ก็เปิดเครื่องบันทึกเสียงให้มีเสียง **พุท-โธ** เรื่อย ๆ ไป

เมื่อมีเสียง “**พุท** ก็หายใจเข้า

เมื่อมีเสียง **โธ** ก็หายใจออก

เป็นการฝึกหายใจนาทีละ 12 ครั้ง ควรฝึกทุกวันวันละหนึ่งชั่วโมง หรือครึ่งชั่วโมง เพื่อให้เคยชินและจำได้แม่นยำ ใช้เวลาฝึกประมาณ 15 วันถึง 30 วัน

เมื่อทำได้ดีแล้ว ไม่ต้องเปิดเครื่องบันทึกเสียงก็ปรับลมหายใจได้ใกล้เคียงกัน ต่อไปจึงลดการหายใจลงไปอีก

โดยบันทึกเสียงให้ได้คำว่า

พุทโธ นาทีละ 11 ครั้ง แล้วฝึกหายใจตามนั้นจนเคยชิน หรือจำได้แม่นยำ ต่อไปจึงลดการหายใจให้ลดน้อยลงไปอีก

การหายใจได้นาทีหนึ่งน้อยครั้งลงไป แต่มีลักษณะที่ดีคือ **เบา-ยาว-สบายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง** ก็เป็นการยืนยันว่า จิตเป็นสมาธิดีขึ้นและมีกำลังมีอำนาจมากขึ้นไปด้วยในตัว

การเริ่มต้นฝึก ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการหายใจนาทีละ 12 ครั้งเสมอไป ถ้าปรับลมหายใจถูกลักษณะที่ดีได้นาทีละเท่าใดก็เริ่มจากการหายใจเข้าออกจังหวะนั้นเลยก็ได้

อย่ามัวลังเลหรือถกเถียงเรื่องคำภาวนา บางคนมัวถกเถียงกันว่า คำภาวนาอย่างนั้นดี อย่างนี้ดี ความจริงไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร ภาวนาอย่างไรก็ได้ ไม่ภาวนาเลยก็ได้ ดังกล่าวมาแล้วในเรื่องการปรับลมหายใจ

คำภาวนานั้น เป็นเพียงเครื่องประกอบหรือเครื่องอาศัย ช่วยให้จิตสงบนิ่ง ไม่ซัดส่ายคิดเรื่องราวต่าง ๆ

เมื่อจิตเริ่มสงบ ก็มีความปลอดโปร่งสบาย มีความเพลิดเพลิน จึงทำให้เราลืมคำภาวนาหรือลืมภาวนาไปเองโดยไม่ตั้งใจ

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็พยายามรักษาความสงบความสบายนั้นไว้โดยไม่ต้องภาวนาอะไรทั้งสิ้น

แต่คนส่วนมากเข้าใจผิด เมื่ออาจารย์ผู้ฝึกสั่งให้ภาวนาอะไรก็ภาวนาเรื่อยไป พอจิตเริ่มสงบลืมคำภาวนา ก็รีบภาวนาอีก เป็นการถอยหลังหรือทำลายสมาธิของตนเอง เพราะกลับมาภาวนาใหม่ ก็เท่ากับเริ่มต้นฝึกใหม่นั่นเอง

เปรียบเหมือนเราขึ้นบันไดบ้าน เมื่อขึ้นไปได้ 3 ขั้นแล้ว ก็กลับลงมาขั้นที่ 1 ใหม่อีก ไต่ขึ้นไปถึงขั้นที่ 3 ได้อีกก็ถอยมาขั้นที่ 1 ซ้ำซากอยู่เช่นนี้ ก็เป็น

อันว่าขึ้นไปได้เพียง 3 ขั้นเท่านั้นก็เลิกทุกที

การฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตสงบนิ่งลืมภาวนา ก็เปรียบเสมือนฝึกได้สูงขึ้นถึง 3 ขั้นแล้ว แต่ครั้นกลับมาภาวนาใหม่ก็เท่ากับถอยมาอยู่ขั้นที่ 1 ใหม่อีก

ที่ถูกนั้น ควรพยายามพิจารณาและสังเกตว่าลมหายใจลักษณะที่สงบสบายจนลืมภาวนานั้นมีลักษณะอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะทำให้การหายใจเกิดความสงบสบายอย่างนั้น

เมื่อสังเกตได้แล้วก็จำไว้ ต่อไปเมื่อเริ่มฝึกสมาธิ ก็ตั้งลมอย่างนั้นเลยทีเดียว เมื่อตั้งได้เร็วก็เท่ากับเราขึ้นไปสู่สมาธิขั้นที่ 3 หรือบันไดขั้นที่ 3 ได้เร็ว หรือขึ้นได้ทันที

ฉะนั้นจึงมีโอกาสในการที่จะไต่ขึ้นสู่ขั้นสูงต่อไปอีก ไม่ต้องถอยหลังกลับไปกลับมา ดังที่กล่าวมาแล้ว ให้หมดเวลาไปเสียเปล่า ๆ

แต่ถ้าจิตสงบสบายไปครู่หนึ่ง หรือนานหน่อย แล้วจิตถอยกลับมาเอง คือไม่สงบนิ่ง กลับคิดเรื่องราวอื่น ๆ ขึ้นอีก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เริ่มตั้งจิต ตั้งลมที่ถูกเสียใหม่

ถ้าตั้งไม่ได้จริง ๆ จึงเริ่มต้นด้วยการภาวนา ซึ่งการเริ่มต้นด้วยการภาวนานี้ เป็นการขึ้นต้นใหม่หรือบางทีก็จำเป็นต้องอาศัยวิธีการอย่างอื่นมาช่วยควบคุมจิต

บางทีก็ต้องอาศัยวิธีวิปัสสนาเข้ามาช่วย เพื่อให้จิตเริ่มสงบแล้วจึงดำเนินการฝึกสมาธิต่อไปตามวิธีที่เรายึดถือเป็นหลัก

เรื่องนี้จะได้ยกตัวอย่างการดำเนินการฝึกจิตอย่างย่อต่อไปว่าจิตสมาธิจะดำเนินต่อเนื่องกันไปอย่างไร ปฏิบัติอย่างไรจึงจะถูกต้อง ในเมื่อจิตได้มีความสงบสบายก้าวหน้าไป

จงจำไว้ว่า **วิธีฝึกจิตที่ทำแล้วได้ผลดีก็ใช้วิธีนั้นสำหรับฝึกเมื่อเกิดติดขัดไม่ก้าวหน้าก็หมั่น**

พิจารณาและสอบถามท่านผู้รู้

อย่ามัวโลเลเลือกวิธีฝึกจนไม่ได้ลงมือทำจริงจัง หรือลงมือฝึกจริงจังชั่วระยะสั้น ๆ ติดขัดก็ลองเปลี่ยนวิธีใหม่อยู่เสมอ ดังนี้ไม่ถูก

ควรจะยึดถือวิธีใดวิธีหนึ่งเป็นหลักในการฝึกจิตอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ส่วนวิธีอื่นเป็นวิธีประกอบและใช้ในบางโอกาส ไม่ควรจะมัววิเคราะห์วิจารณ์ว่าวิธีนั้นดีกว่าวิธีนี้ วิธีนั้นไม่ดี จนเสียเวลาที่จะลงมือฝึกจริงจัง

ไม่ว่าจะฝึกวิธีใดเมื่อถูกทางก็จะเกิดผลเหมือนกันคือ ลมหายใจจะเปลี่ยนมาเป็นลักษณะที่ถูกที่ดีดังกล่าวมาแล้ว

ลักษณะวิธีฝึกจิตที่ดีนั้น ควรจะต้องมีลักษณะดังนี้คือ

1. กำหนดที่ตั้งจิตไว้โดยแน่นอน ว่าจะตั้งจิตหรือความนึกคิดไว้ที่ใด หรือนึกคิดเรื่องอะไรในกรอบแค่ไหน

2. เมื่อฝึกถูกทางแล้ว สมาธิจะก้าวไปอย่างไร สังเกตได้อย่างไรว่าทำถูกต้องแล้ว

3. ควรจะทราบว่าในระหว่างที่ฝึกจิตนั้น เมื่อสมาธิก้าวหน้าต่อไปจะมีปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้นทางจิต คือ จะรู้สึกหรือเห็นอย่างไร มีวิธีปฏิบัติอย่างไรเมื่อรู้หรือเห็นเช่นนั้น

4. เมื่อเกิดนิมิต คือเกิดความรู้สึก เกิดการเห็นทางจิตขึ้นจะต้องรู้ว่าเกิดนิมิตอย่างไรถูกทาง เกิดอย่างไรเป็นการผิดทางและรู้วิธีปฏิบัติต่อนิมิตต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อให้สมาธิก้าวหน้าต่อไปอีก หรือให้รู้วิธีนำเอานิมิตนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ

ประการสำคัญที่สุด ที่คนส่วนมากเข้าใจกันผิด ๆ อยู่ก็คือ *มักจะกล่าวกันว่า ฝึกสมาธิตั้งนานแล้วยังไม่เห็นอะไรเลย*

ที่ถูกนั้นการเห็นทางจิตเป็นเรื่องของการใช้อำนาจจิตให้เกิด

ประโยชน์

สำหรับในการฝึกจิตนั้น มีความสำคัญอยู่ที่ **ให้จิตตั้งมั่น สงบ สบาย อยู่ได้นาน ๆ เพื่อให้สมาธิก้าวหน้าต่อไป** ดังกล่าวมาแล้วไม่จำเป็นต้องเห็น

ตัวอย่าง การฝึกสมาธิ

สมาธิ คือ "**การตั้งจิตมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว**" อารมณ์ที่ตั้งจิตนั้นอาจจะเป็น วัตถุ รูป ความรู้สึก ความนึกคิดและสิ่งอื่น ๆ อีก

วิธีฝึกสมาธินั้นมีหลายวิธี แต่วิธีทั้งหลายในโลกจะไม่มีนอกเหนือไปจากวิธีฝึกสมาธิ 40 วิธี ในพระพุทธศาสนา ในการฝึกสมาธิ จะต้องเลือกวิธีฝึกด้วยความระมัดระวัง มิฉะนั้นจะเป็นภัยแก่ตน

ข้าพเจ้าขอเสนอแนะวิธีที่ดีอันหนึ่ง คือ **วิธีใช้ลมหายใจ** ซึ่งโดยธรรมดาเรียกว่า "**อานาปาณ-สติ**"

วิธีนี้รู้สึกจะเหมาะสำหรับคนทุกคน และใช้สะกดจิตใจในปัจจุบันนี้ ทั้งเป็นวิธีที่ทำให้พระ-พุทธเจ้าทรงตรัสรู้อีกด้วย

การเตรียมการและข้อเตือนใจในการฝึกสมาธิ มีดังต่อไปนี้

1. การมีศีลธรรมดี ย่อมเป็นรากฐานสำคัญ ที่จะทำให้สำเร็จ สมาธิขั้นกลางและขั้นสูงได้

2. การฝึกอย่างต่อเนื่องกันไปในเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม เป็นหัวแรงสำคัญที่จะทำให้สมาธิก้าวหน้าดีขึ้น

3. วิธีที่จะใช้ฝึกสมาธินั้นจะต้องเลือกด้วยความระมัดระวัง และเมื่อไม่มีความจำเป็นก็ไม่ควรเปลี่ยนวิธีฝึก

4. วิธีที่ถูกย่อมจะกล่าวถึงจิต จุดที่ตั้งจิต ปรากฏการณ์สภาพของจิตใจหรือนิมิต ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ ตลอดจนวิธีปฏิบัติต่อนิมิตเหล่านั้นในสมาธิขั้นต่าง ๆ

5. วิธีแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในขั้นหนึ่ง ๆ

วิธีดำเนินการฝึกจิต

1. ในโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม เรากราบไหว้ต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา และครูบาอาจารย์ แล้วนั่งนิ่งในท่าที่ถูกต้องและในอาการหย่อนคลาย หลับตาตลอดเวลาที่ฝึกสมาธิ

2. ตั้งจิตที่จะปฏิบัติตามศีลธรรมอันดี แล้วแผ่เมตตาไปยังสัตว์ บุคคลทั้งหลาย รวมทั้งตัวเราและสัตว์หรือวิญญาณอื่น ๆ

ทั้ง 2 ขั้นนี้ กระทำชั่วระยะเวลาเล็กน้อย เพื่อให้จิตปลอดโปร่งราบเรียบเท่านั้น เราอาจจะใช้อุบายอย่างอื่นแทน เพื่อให้เกิดผลอย่างเดียวกันนี้ก็ได้

เป็นต้นว่าการสวดมนต์ หรือการนึกคิด หรือการพิจารณาที่เหมาะสม

สิ่งสำคัญยิ่งที่จะต้องพิจารณาและทำความเข้าใจให้ดี คือ ***ธาตุขันธ์ และอายตนะสัมพันธ์ เข้ากับไตรลักษณะ 3*** *(อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)*

3. เริ่มทำสมาธิ โดยตั้งจิตมั่นอยู่ที่กึ่งกลางดั้งจมูก ตรงที่รูจมูกทั้ง 2 ข้างมาพบกัน ภาวนาในใจว่า "**พุท**" ในระหว่างที่หายใจเข้า แล้วภาวนาว่า "**โธ**" ในระหว่างที่หายใจออก

ในขณะเดียวกันเปลี่ยนลมหายใจเข้าออกให้ลึก สั้น ยาว เบา ปรับปรุงลมหายใจ และคอยสังเกตว่าลมหายใจลักษณะใดที่สบายที่สุด หายใจปลอดโปร่งดี

จงจำลมหายใจลักษณะนั้นไว้ และรักษาลมหายใจนั้นไว้ตลอดเวลาเพื่อให้เกิดความสุขความสำราญและความสงบ

4. รักษาลมหายใจที่สบายที่สุดไว้ และตั้งจิตมั่นอยู่ที่จุดรวมจิตอันเดิม (จุดรวมของช่องจมูก

ทั้งสองข้าง) ตลอดเวลา คอยรับรู้แต่เพียงการกระทบที่ลมหายใจเข้าออกปะทะกับจุดรวมจิตเท่านั้น อย่าเอาใจใส่รู้ว่าลมมาจากที่ใด และจะผ่านเลยไปที่ใด

การภาวนาในใจว่า **"พุทโธ"** ต้องภาวนาไว้ตามเดิม จนกว่าจะลืมภาวนาในเมื่อสมาธิดีขึ้นมากแล้ว จากนั้นไปเราก็เลิกภาวนา ถึงแม้ว่าจะนึกขึ้นมาได้อีกก็ไม่กลับไปภาวนา **"พุท-โธ"** อีก

ขณะนี้สมาธิจะก้าวหน้าดีขึ้นทีละน้อย อากาศที่จะใช้หายใจก็ต้องการน้อยลง จนเรารู้สึกว่าไม่ได้หายใจเลย เราจะรู้สึกสงบปีติ และมีความสุขมากขึ้นทุกที

ผลที่เกิดขึ้นเช่นนี้ จะเกิดขึ้นชั่วเดี๋ยวเดียวแล้วสมาธิก็ถอยลงเป็นจิตธรรมดา

นี่คือสมาธิขั้นต้น ซึ่งในบาลีเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** แปลว่า **สมาธิชั่วขณะ**

หรือพิจารณาในแง่นิมิต สมาธิขั้นต้นนี้ก็เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** ซึ่งหมายถึงนิมิตที่เกิดด้วยการบริกรรม คือการใช้คำภาวนานั่นเอง

นิมิตที่อาจเกิดขึ้นนั้น เป็นต้นว่า รู้สึกขนลุกขนพอง รู้สึกดีอกดีใจ รู้สึกเสียวซ่านขึ้นในร่างกายหรือเห็นกายหรือเห็นภาพเห็นแสงวอบแวบ

ปีติหรือความสุขที่เกิดในขั้นนี้ก็ยังไม่ใช่ของแท้ เป็นเพียงนิมิตเท่านั้น

อย่าลืมว่าต้องตั้งจิตมั่นอยู่ที่จุดกำหนดอันเดิมเสมอ มิฉะนั้นปรากฏการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจะเกิดขึ้น แล้วสมาธิก็จะถอยลงหรือเปลี่ยนเป็นภาพนึก ความตื่นกลัว ความดีใจ สติกึ่งสำนึกหรือความหลงในภูมิตน

ซึ่งผลเหล่านี้จะทำให้เกิดสมาธิที่ผิด และความเข้าใจผิดที่ผิดพลาด ซึ่งเราจะต้องแก้ โดยดึงความตั้งใจมายังจุดที่ตั้งจิต

ตามเดิม เปลี่ยนลักษณะการหายใจ หรือกลับไปภาวนา "**พุท-โธ**" ใหม่ หรือพิจารณาทำนองเดียวกับโอกาสที่ จิตมีกำลัง

สิ่งที่พึงสังวร ที่สำคัญยิ่งก็คือ **ต้องมีสติ ทุกขั้นตอนของสมาธิ** และลดอารมณ์ต่าง ๆ ลงเพื่อให้จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคตา) เป็นต้นว่า เลิกภาวนา "พุท-โธ" ด้วยการปล่อยให้เป็นไปเอง (อย่าเลิกภาวนาด้วยความเจตนา)

5. เมื่อสมาธิได้ก้าวมาถึงปลายสุดของสมาธิขั้นต้นแล้ว เราจะมีจิตดิ่งอยู่ที่จุดตั้งจิตอย่างมั่นคง รู้สึกว่าไม่ได้หายใจเลย มีความสงบปีติ และสุข เป็นความสุขชนิดพิเศษซึ่งเหนือกว่าความสุขสำราญโดยทั่วไป

ถ้าเราสามารถควบคุมจิตให้สงบมีความสุขอยู่ได้ นานพอสมควร และชำนาญในการเข้าก็เป็นการเข้าถึง **สมาธิขั้นกลาง** ในพระบาลีเรียกว่า **อุปจารสมาธิ**

หรือพิจารณาในแง่นิมิตสมาธิขั้นกลางนี้ก็เรียกว่า **อุคหนิมิต** ซึ่งแปลว่า **นิมิตติดตา** กล่าวคือ ถ้านิมิตเกิดขึ้นในขั้นนี้เช่นเห็นภาพต่าง ๆ หรือเห็นแสงก็จะชัดเจนและเป็นภาพนิ่ง บางทีอาจจะไม่เกิดอุคหนิมิตก็ได้

เนื่องจากจิตแน่วแน่และความสุขที่ลึกซึ้งเช่นนั้น ไม่ช้าก็ทำให้จิตละทิ้งร่างกายไปเสียขณะเดียวกันสติจะขาดลงโดยสิ้นเชิงชั่วเวลาเดี๋ยวเดียว แล้วจิตก็แยกจากร่างไป พร้อม ๆ กันนี้เองทวารทั้ง 6 ก็จะดับสูญลงไป คงเหลืออยู่แต่ทวารใจอย่างเดียว

กล่าวคือสติ (ความรู้ตัว) ได้ย้ายออกจากร่างกายไปอยู่ที่ใจอย่างเดียว ผลที่เด่นชัดเป็นดังนี้ คือ

จิตยึดมั่นอยู่ที่เดียว ด้วยความสุขสำราญ รู้อยู่ว่านี่คือตน เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยวในความว่างและอยู่ในความสุขแจ่มใสมาก ฉันหาร่างกายของฉันและของทุกอย่างไม่พบว่าอยู่

ที่ไหน

ในกรณีเช่นนี้ ส่วนมาก ความว่างมักจะเป็นความมืดหรือแสงโอภาส ซึ่งขยายตัวออกกว้างใหญ่จนปิดบังร่างกายของตนเองและทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล เว้นไว้แต่ใจของตนเท่านั้น

ลักษณะเช่นนี้อาจเรียกง่าย ๆ ว่า "**จิตว่าง**" หรือ การเข้าสู่ภาวะความว่าง จัดเป็นระดับสูงสุดในสมาธิขั้นกลาง (ความว่างในขั้นนี้ไม่ใช่ว่างแท้จริง เป็นแต่เพียงว่างไปจากรูปหยาบและกิเลสขั้นหยาบเหลือแต่รูปละเอียดและกิเลสขั้นกลางขั้นละเอียด)

เราจะอยู่ในสมาธิขั้นกลางไม่นานนัก จิตก็จะถอยไปสู่ภาวะปกติ และควบคุมร่างกายตามเคยระลึกได้ว่าอะไรเกิดขึ้น

ข้อระมัดระวังที่สำคัญยิ่ง เมื่อได้เข้าถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว **อย่าหยุดพักเป็นอันขาด** ให้พยายามเข้าสู่สมาธิขั้นกลางซ้ำซากจนกว่าจะชำนาญ คล่องแคล่วในการกำหนด ชำนาญในการเข้า ชำนาญในการรักษาไว้ ชำนาญในการออก และชำนาญในการพิจารณา ซึ่งเรียกว่า วสี 5(อาจต้องทำติดต่อตลอดคืน หรือ 2 วัน) ถ้าไม่ทำเช่นนี้จะหลงทางเข้าและทำไม่ได้อีกเป็นเวลานาน อาจจะเป็นเวลาหลายปี

นิมิตที่เห็นด้วยตาชั้นในได้นั้น อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นและรู้วิธีบังคับได้ก็จะเกิดเป็นวิชาพิเศษขึ้น ถ้าบังคับผิดหลักก็มีโทษมาก ฉะนั้น ทางที่ปลอดภัยที่สุดก็คือปล่อยวางนิมิตเสีย มุ่งสู่สมาธิขั้นสูงต่อไป

เมื่อเข้าสมาธิขั้นกลางได้ชำนิชำนาญแล้ว ก็ฝึกให้ก้าวหน้าขึ้นอีก จนได้จิตที่แน่วแน่อยู่ในความสุขและความปีติอย่างสูงได้นานเท่าที่จะต้องการ และสามารถถอยจิตมาสู่ขั้นใดก็ได้ หรือจะเข้าไปใหม่อีกก็ทำได้โดยทันที

เรียกว่าได้สำเร็จถึง **สมาธิขั้นสูง** ซึ่งเรียกได้ว่า **ขั้นฌาน** ในพระบาลีบางแห่งก็เรียกว่า **อัปนาสมาธิ**

หรือพูดในแง่นิมิต สมาธิขั้นสูงนี้ก็อยู่ถัดขึ้นไปจาก **ปฏิภาคนิมิต** ซึ่งเป็นขั้นที่บังคับนิมิตได้ เช่นบังคับให้เล็กใหญ่ให้เกิดให้หายไปได้ทันที ซึ่งจะเกิดเป็นวิชชาขึ้นและได้ถึงความว่างอย่างสูง

ขั้นฌานเป็นขั้นที่ถึง **ความว่างอย่างสูง** คือจิตว่างจากอารมณ์ที่เป็นรูปทั้งปวง ไม่มีภาพ ไม่มีนิมิต จิตคงดิ่งนิ่งอยู่ในอารมณ์ของฌาน

ฌานมี 4 ขั้น คือ ฌานขั้นที่ 1 ที่ 2 ที่ 3 และที่ 4

เมื่อสมาธิก้าวหน้าถึงฌานที่ 4 ว่างจากกิเลสขั้นกลาง (นิวรณ์ 5) และว่างจากรูปละเอียด

สำเร็จฌานที่ 4 แล้ว ก็เริ่มทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ กล่าวคือฝึกตามขั้นวิปัสสนา ผู้ใดถ้ามีบุญบารมีสูงก็สามารถเริ่มฝึกวิปัสสนาได้เมื่อสำเร็จฌานที่ 1

ผลสำเร็จขั้นสูงสุดของวิปัสสนา จะทำให้จิตหมดจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งเป็นสภาวการรู้แจ้งโลก สภาวะเช่นนี้เรียกว่า **นิพพาน** ซึ่งเป็น **ความว่างสูงสุด** (ความว่างอย่างยิ่ง) ว่างจากกิเลสขั้นละเอียด (สังโยชน์ 10) ตรงตามที่ว่า **นิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง** (นิพพานังปรมังสุญญัง)

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นหนทางที่ถูกและมั่นคงที่จะนำไปสู่สวรรค์ นิพพาน และในระหว่างที่ก้าวไปนั้นก็สามารถใช้อำนาจจิต เพื่อประโยชน์ได้ทั้งทางโลกหรือทางธรรมได้เสมอ

อุปสรรค ในการฝึก

1. การสะกดจิต

การสะกดจิตมี 2 ชนิด ชนิดหนึ่ง การสะกดจิตผู้อื่น และชนิด

ที่สอง สะกดจิตตนเอง

ผลบางอย่างของการสะกดจิต คล้ายคลึงกันกับผลของสมาธิขั้นต้น และขั้นกลาง และทำให้คนเข้าใจสับสน

ถึงอย่างไรก็ดี ผลของการสะกดจิต และการฝึกสมาธินั้นต่างกันมากทีเดียว แต่ในการฝึกสมาธิ ถ้าบังคับจิตมากเกินไป ก็จะกลายเป็นการสะกดตนเองได้

ตัวอย่างเช่น การหมดสติและตัวแข็งทื่อไปชั่วระยะหนึ่งซึ่งเป็นการสะกดตนเอง

พระอาจารย์ในดงสอนว่า *ก่อนที่ร่างกายจะแข็งทื่อนั้นจะรู้สึกเย็นวูบจากปลายเท้าขึ้นไปโดยกะทันหัน เป็นเครื่องเตือนล่วงหน้า ถ้าปล่อยให้เย็นถึงสะดือตัวจะแข็งทื่อขาดสติ*

ในกรณีเช่นนี้เราจะต้องถอยกลับ โดยลืมตาเล็กน้อย แล้วหลับตาหรือหายใจแรง และลงมือทำสมาธิต่อไปอีก

ความแตกต่างที่เด่นชัดระหว่างสมาธิที่ถูกกับการสะกดจิตก็คือ

การสะกดจิตเป็นสภาพที่มีสติกึ่งเดียวหรือหมดสติ ดังนั้น ผู้ที่ถูกสะกดจิตจึงขาดสติและนึกไม่ออกว่าได้บังเกิดอะไรขึ้นต่อร่างกายในระหว่างที่ลืมตัว เพราะการสะกด

ส่วนสมาธิที่ถูกนั้น ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา (คือมี สัมมาสติ ตามมรรคมีองค์ 8 ข้อที่ 7)

ถ้าตัวแข็งครั้งหนึ่ง แล้วต่อไปทำสมาธิจะตัวแข็งทุกครั้ง ต้องแก้โดยหยุดฝึกสมาธินานถึง 5 ปี จึงฝึกใหม่ (คำสอนของพระอาจารย์ในดง)

ทางที่ดีที่สุดจะรู้แน่นอนว่าเรากำลังเข้าถึงสมาธิขั้นใดแล้วก็คือ การตรวจสอบโดยวิธีใช้อำนาจจิต ดังที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อจิตออกไปเสียจากจุดตั้งสมาธิแต่ยังสงบดีอยู่ ย่อมจะเกิดภาพทางจิต หรือนิมิตขึ้นเพราะ

จิตเที่ยวไปนอกลู่นอกทาง ซึ่งจัดเป็นสมาธิผิดทาง ยังผลให้เกิดการหลงในภูมิตนได้

การทำตามกฎเกณฑ์อัน-ปลอดภัยที่กล่าวมาแล้ว ย่อมจะสำเร็จสมาธิที่ดี และใช้อำนาจจิตได้ด้วย

2. **นิวรณ์**

เมื่อจิตถอยจากสมาธิขั้นหนึ่งขั้นใด เราจะต้องทำซ้ำจากขั้นตอนที่เหมาะอีก หรืออาจจะเริ่มจากขั้นต้นที่สุดใหม่

ถึงอย่างไรก็ดี เมื่อทำซ้ำหลายหนแล้วก็ไม่ได้ผล เราต้องค้นให้พบว่าอะไรเป็นอะไรสาเหตุสำคัญให้ล้มเหลว

โดยปกติต้นเหตุที่ทำให้ล้มเหลวนั้นก็คือ **นิวรณ์5** (เครื่องกีดกั้นความสำเร็จ 5 ประการ) ซึ่งมีดังนี้

1. **กามฉันทะ** (ความพอใจรักใคร่ในวัตถุกาม)

2. **พยาบาท** (ความไม่พึงพอใจความยินร้าย)

3. **ถีนมิทธะ** (ความง่วงงุนท้อแท้)

4. **อุทธัจจะกุกกุจจะ** (ความฟุ้งซ่าน)

5. **วิจิกิจฉา** (ความสงสัยโลเล ไม่แน่นอนใจ)

เมื่อเราทราบแน่ว่านิวรณ์ข้อใดเป็นต้นเหตุ ก็แก้ไขด้วยการพิจารณาในทางต่อต้านไว้

ในทางปฏิบัติจริง เราย่อนิวรณ์ 5 ลงเหลือ 2 ประการ คือ จิตมีกำลังมาก และ จิตกำลังอ่อน

ลักษณะของ **จิตมีกำลังมาก** คือ ฟุ้งซ่าน หลงในภูมิตน พยาบาท คิดเกี่ยวแก่ความรักใคร่หรือเรื่องเก่าหรือความคิดใหม่ ๆ

ลักษณะของ **จิตกำลังอ่อน** คือ ท้อแท้หดหู่หงอยเหงา หงุดหงิด ลังเล

(นิวรณ์ข้อที่ 3 และข้อที่ 5 เป็นประเภทจิตกำลังอ่อน นิวรณ์อีก 3 ข้อเป็นประเภทจิตมีกำลังมาก)

วิธีแก้จิตมีกำลังมาก

แก้โดยพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นของว่างเปล่า ปราศจากแก่นสาร และน่าเบื่อหน่ายด้วยวิธีนึกแยกแยะออกจนเป็นส่วนเล็กที่สุด ประกอบพิจารณา

การพิจารณานี้ เป็นเพียงอุบายดึงให้จิตที่มีกำลังมากถอยมาเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง ราบเรียบและสงบ ไม่แจ่มชัดเหมือนพิจารณาในขั้นวิปัสสนา ซึ่งเป็นภาพจริงและรื้อถอนกิเลสขั้นละเอียดทิ้งได้

เมื่อได้บังเกิดผลที่ต้องการดังนี้แล้ว เราก็เริ่มทำสมาธิต่อไปอีก

วิธีแก้จิตกำลังอ่อน

แก้โดยการพิจารณาเกี่ยวกับความดีและบุญกุศลของพระพุทธเจ้าหรือของตนเอง หรือเกี่ยวกับผลขั้นสุดท้าย

อุบายอันนี้จะช่วยบำรุงน้ำใจที่อ่อนให้เข้มแข็งกระปรี้กระเปร่า ปลอดโปร่งและราบเรียบ

ข้อจดจำ

เมื่อจิตปลอดโปร่งราบเรียบหรือแจ่มใส เราต้องกลับไปตั้งจิตที่จุดรวมจิตโดยไม่ชักช้า ไม่ต้องพิจารณาอุบายแก้ไขจิตมีกำลังมาก หรือจิตกำลังอ่อนอีกต่อไป มิฉะนั้นจิตจะถูกแก้ไขมากเกินไป

ตัวอย่างเช่น จากจิตที่มีกำลังมากเป็นจิตที่ปลอดโปร่งราบเรียบ ถ้าแก้มากก็กลายเป็นจิตกำลังอ่อน

การใช้อุบายที่ผิดจะเกิดความล้มเหลวและอันตรายขึ้น ตัวอย่างเช่น จิตมีกำลังอ่อนแต่กลับไปใช้อุบายแก้จิตมีกำลังมากมาแก้ ย่อมทำให้จิตมีกำลังอ่อนยิ่งขึ้นอีก และหมดกำลังใจที่จะทำอะไรในที่สุด เบื่อชีวิตหรืออาจฆ่าตัวตาย

ปัญหาน่าฉงน

ถาม: *ผู้ที่สำเร็จสมาธิขั้นสูงจะได้รับบุญกุศลอันใดที่นอกเหนือไป*

จากการใช้อำนาจจิต?

ตอบ: ฌานขั้นที่ 1 ช่วยให้เราสามารถแยกจิตออกจากกายได้โดยทันที

ดังนั้นเราสามารถที่จะระงับความเจ็บปวดต่าง ๆ ตลอดจนอารมณ์รุนแรง หรือความทุกข์ได้ทันทีทันใด เราสามารถหนีจากความเจ็บปวดหรือความทุกข์สูงสุดก่อนจะตาย โดยการละทิ้งร่ายกายไปอยู่ในความสุขขององค์ฌาน

สภาพเช่นว่านี้ เรามีสติรู้ว่านั่นเป็นเรา เป็นจิตที่อยู่โดดเดี่ยวเต็มไปด้วยความปีติและความสุข ไม่มีความกังวลหรือยุ่งยาก และจะเป็นอยู่เช่นนั้นเป็นเวลายาวนานเป็นต้นว่า 500 ปี 2,000 ปี แล้วแต่ขั้นของฌาน

หลังจากนั้นแล้วจิตจะกลับเป็นจิตธรรมดาและเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก แล้วก็ไม่มีอำนาจของฌานเหลืออยู่ นอกจากการบุญกุศลเท่านั้น

สภาพที่จิตอยู่ในความสุขของฌานเรียกว่า **"สวรรค์ชั้นพรหม"**

กล่าวให้ละเอียดแล้วระดับฌานแยกออกได้เป็น 20 ชั้น ส่วนในสมาธิขั้นต้นและขั้นกลางแยกออกได้เป็น 6 ขั้น

ฉะนั้นสวรรค์ของคนที่ตายจึงแบ่งเป็น 26 ชั้น ตรงกับสมาธิ 26 ขั้น หรือตามขั้นของบุญกุศล

หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าตามขั้นตอนความสุข

ผู้ที่สำเร็จฌานที่ 4 สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี

ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็สามารถจะพบเห็นได้เป็นจำนวนมากในป่าใหญ่ ของประเทศอินเดีย ประเทศไทยและประเทศจีน มีบางท่านที่เป็นอาจารย์ใหญ่ของข้าพเจ้า

ถาม: เหตุใดผู้สำเร็จฌานขั้น 4 จึงมีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี?

ตอบ: ที่สามารถมีอายุยืนยาวได้มาก เพราะในฌานที่ 4

ต้องใช้อากาศน้อยที่สุด ดังนั้น ลมละเอียดที่แทรกซึมผ่านร่างกาย หรือผ่านวัตถุทุกอย่างได้ก็เพียง พอที่จะดำรงชีวิตอยู่ โดยไม่มี การหายใจ

สัมผัสดูชีพจรก็ไม่รู้สึกว่า เต้น แต่ยังคงมีสติอยู่ ทุกส่วน ของร่างกายพักผ่อนอย่างแท้จริง ดีกว่าการนอนหลับสนิท เพราะ ฌานที่ 4 ให้การพักผ่อนอย่างแท้ จริงทั้งกายและใจ สามารถอยู่ใน ฌานที่ 4 ได้มากกว่า 7 วัน และ ทำซ้ำต่อไปอีกได้

ฉะนั้นจึงไม่น่าประหลาดที่ โยคีสามารถอยู่ในที่ปิดล้อมมิด ชิด และฝังไว้ใต้ดินได้หลายวัน โดยไม่ต้องดื่มหรือกินอาหารเลย

ถ้าเราใช้รถยนต์เพียงสัปดาห์ ละ 20 นาที และรักษารถนั้นไว้ ให้สะอาดเรียบร้อย รถนั้นก็สา-มารถอยู่ในสภาพใช้การได้หลาย พันปี

ทำนองเดียวกันเมื่อผู้ใดอยู่ ในฌาน 4 เป็นประจำ ย่อมจะมี อายุยืนยาวมาก

(เข้าฌานหลาย ๆ วัน แล้ว ออกจากฌาน เคลื่อนไหวกินอาหาร บ้าง แล้วเข้าฌานอีก สลับกันไป)

***ถาม**: เหตุใดจึงอยู่ในฌานได้ โดยไม่กินอาหาร? และจะอยู่ในฌาน ติดต่อเรื่อยไปหลายร้อยปีจะได้หรือ ไม่?*

ตอบ: ที่คนอยู่ในฌานได้ โดยไม่กินอาหารหลายวันเพราะ ว่า อาหารใช้สำหรับสร้างกำลัง งานเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ไหวเคลื่อน ซ่อมแซมหรือสร้าง อวัยวะขึ้น

ดังนั้นเมื่อร่างกายและจิตใจ พักผ่อนอย่างแท้จริงในฌานที่ 4 กำลังงานหรืออาหารก็ไม่จำเป็น ต่อร่างกาย ถึงอย่างไรก็ดีหัวใจ ยังต้องทำงานอยู่ แต่ทำงานเบา มากจนสัมผัสดูไม่รู้สึก

ด้วยเหตุนี้เองจึงอยู่ในฌาน หลาย ๆ ปี ไม่ได้ มิฉะนั้นอาหาร ที่เก็บตุนอยู่ในร่างกายก็จะถูกใช้ หมดไป เพราะการทำงานของ

หัวใจ หลังจากนั้นร่างกายก็จะเริ่มต้นร่วงโรยและเหี่ยวแห้ง

ฉะนั้นโดยธรรมดาจะอยู่ในฌาน 4 เพียง 7 วันหรือ 15วัน ต่อจากนั้นก็ต้องกินอาหารและออกกำลังกายบ้างแล้วจึงเข้าฌานอีกต่อไป

ถาม : ที่เขาอยู่ในป่าใหญ่เป็นเวลานาน ๆ กันนั้น เพื่อประโยชน์อันใดหรือ?

ตอบ: เป็นเพราะเขาเห็นกันว่า หลังจากเราได้เกิดมาแล้วชีวิตจะแก่ เจ็บและตาย โดยไม่มีการหยุดยั้งและไม่มีการยกเว้น

เฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์มหาศาลก่อนจะตายนั้น เขามองเห็นแจ่มชัด เราสามารถหนีจากทุกข์มหาศาลนี้ โดยการแยกจิตออกจากร่างกาย

ฌานที่ 1 จะช่วยให้เราสามารถแยกจิตจากร่างกายได้ ยิ่งกว่านั้นจิตที่แยกออก ยังมีความสุขอย่างใหญ่หลวงและสามารถติดต่อกับผู้ที่มีสมาธิจิตดีได้ ป่าลึกเป็นสถานที่เปลี่ยวซึ่งยกย่องว่าเป็นที่ฝึกสมาธิได้ดี

หลังจากได้สำเร็จฌาน 4 ก็จะมองเห็นการเวียนว่ายตายเกิดซ้ำซาก เห็นชีวิตอมนุษย์และมนุษย์กำลังแก่เจ็บ ทุกข์ทรมานเวียนวนและเกิดใหม่

พิจารณาไปว่าแม้จะสามารถหนีจากทุกข์ แก่ เจ็บและตายไปได้หลายพันปีด้วยอำนาจฌาน แต่ในที่สุดอำนาจฌานก็จะหมดแล้ว ก็ต้องเข้าสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีก

เมื่อผู้ใดเคยเห็นความทุกข์ใหญ่หลวงของความยากจนแล้ว ภายหลังกลับเป็นคนมั่งมีได้ลิ้มรสความสุข เขาย่อมจะกลัวการกลับเป็นคนจนอย่างยิ่งยวด

ทำนองเดียวกัน เมื่อผู้ใดมองเห็นทุกข์ในการเวียนเกิด-เวียนตาย และได้ลิ้มรสความสุขอันแท้จริงของฌาน เขาย่อมจะกลัวต่อการเวียนเกิดและทุกข์

ด้วยเหตุนี้เขาย่อมพยายามที่จะได้อยู่ในความสุขถาวรและ

ทำลายการเวียนเกิดเวียนตายเสีย

สภาพเช่นกล่าวนี้เรียกว่า **"นิพพาน"** ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้มีจิตบริสุทธิ์ เช่นเดียวกับสวรรค์ซึ่งมีอยู่พร้อมสำหรับทุกคนผู้สำเร็จสมาธิ หรือผู้มีศีลธรรมดี

หรืออีกนัยหนึ่งผู้มีความสุขอันแท้จริง จิตที่บริสุทธิ์ย่อมจะเกิดได้จากการฝึกวิปัสสนา ซึ่งโดยธรรมดาใช้เวลานานมาก

เพราะเหตุดังกล่าวแล้วนี้ จึงมีหลายคนที่ เต็มใจฝึกอยู่ในใจกลางป่า และหน่วงเวลาอยู่นานต่อนาน จนกว่าจะสำเร็จสมปรารถนา

พิจารณาคำตอบข้างบนนี้ และประโยชน์ของสมาธิขั้นสูงที่เคยพูดถึงมาแล้ว ก็พอจะเห็นได้ว่า **สมาธิขั้นสูงทำให้คนเป็นผู้วิเศษ**

แต่ถึงอย่างไรก็ดี ในที่สุดคุณวุฒิของผู้วิเศษก็จะหมดสิ้นลงได้ จะให้ยืนยงตลอดไปไม่มีทุกข์เวียนมาหาอีก ก็ต่อเมื่อได้เป็น **พระอริยะ**

ก็อะไรเล่าเป็นมูลเหตุที่จะทำให้คนเป็นพระอริยะ?

ปัญญาอันเลิศ (โลกุตรปัญญา) นั่นแหละเป็นมูลเหตุ



วิธีดำเนินการฝึกจิต และวิธีแก้ไขจิต



วิธีฝึกจิตที่ได้ผลดีได้กล่าวไว้หลายวิธี สำหรับในบทนี้จะยกเอาวิธีฝึกจิตที่เห็นว่าเหมาะในการเริ่มฝึก และใช้ฝึกตนเองตามลำพังได้ดี โดยจะกล่าวย่อ ๆ พอเป็นหลักให้ลงมือฝึกตนเองได้ คือ

1. นั่งขัดสมาธิแล้วหลับตา *(เมื่อมีความจำเป็นบังคับอาจจะนั่งท่าอื่นก็ได้ และจะจุดธูปเทียนบูชาพระก่อนก็ยิ่งดี)* นอกจากท่านนั่งแล้วก็ใช้ท่านอื่นประกอบเพื่อกันเบื่อ หรือเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นทำสมาธิในท่ายืน ท่าเดิน *(เรียกว่าเดินจงกรม)* หรือขณะทำงาน

2. น้อมใจเคารพบูชาต่อคุณพระ และนึกในใจว่าดังนี้

"ข้าพเจ้าขอน้อมเคารพต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และขอยึดถือเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต ไม่มีที่พึ่งอื่นดียิ่งกว่า"

จะว่าต่างไปจากนี้ก็ได้ ขอแต่ว่าให้เป็นเรื่องเคารพต่อสิ่งที่ตนเชื่อมั่นเห็นจริงว่าดีเด่นเป็นที่พึ่งได้

3. ตั้งใจอยู่ในศีลธรรมอันดี เท่าที่ตนสามารถจะทำตามได้ และแผ่เมตตา โดยนึกในใจว่าดังนี้

"ข้าพเจ้าจะตั้งตนอยู่ในศีลธรรมอันดี สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงอยู่เป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอยู่เป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอยู่เป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีแต่ความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด สัตว์ทั้งหลายย่อมมีกรรมเป็นของตน เมื่อทำกรรมอันใดไว้จะเป็นบุญหรือเป็นบาป ก็จะต้องรับผลแห่งกรรมนั้น"

ให้ว่าในใจ จะว่าอย่างอื่นก็ได้ ให้ได้ใจความว่า **ตั้งใจจะอยู่ในความดี** ตั้งความปรารถนาอย่างจริงใจให้สัตว์ทั้งหลายซึ่งหมายถึง ตัวเอง ผู้อื่น สัตว์ต่าง ๆ ตลอดจนวิญญาณที่ยังลอยอยู่ ทั้งในโลกเรานี้และโลกอื่น ๆ เหล่านี้

ให้พากันเป็นสุข อย่าได้เบียดเบียนกัน และตั้งความเชื่อมั่นในเรื่องกรรมคือการกระทำต่าง ๆ ย่อมเป็นสิ่งที่ให้ผลได้จริง ๆ

4. รวมจิตมาคอยสังเกต ลมหายใจที่กึ่งกลางดั้งจมูก ซึ่งเป็นที่รวมของรูจมูกทั้ง 2 ข้าง เวลาหายใจเข้าให้ภาวนา (นึกในใจ) ว่า **"พุท"** เวลาหายใจออกให้ภาวนาว่า **"โธ"** และพยายามจัดพยายามแก้ไขลมหายใจเข้าออกให้ได้ลักษณะที่ดีที่สุด

คือลองหายใจหนักขึ้นบ้างเบาลงบ้าง สั้นบ้าง ยาวบ้าง แล้วสังเกตว่าใช้ลมหายใจเข้าออกอย่างไหน ที่รู้สึกสะดวกสบายปลอดโปร่งที่สุด ให้รักษาการหายใจลักษณะนั้นไว้ให้คงที่อยู่ตลอดไป จิตจะปลอดโปร่งสงบนิ่งและเป็นสมาธิดีขึ้นเรื่อย ๆ

ถ้ารักษาลมหายใจให้อยู่ในลักษณะที่ดีนั้นไม่ได้ ลมเปลี่ยนไปสมาธิก็เปลี่ยนไปด้วย ต้อง

พยายามรักษาการหายใจ ที่ดีไว้ให้สม่ำเสมออยู่ตลอดเวลา

ต้องสังเกตและรับรู้การเข้าออกของลมหายใจอยู่ที่กึ่งกลางดั้งจมูกตลอดเวลา แต่ต้องคอยสังเกตรับรู้อยู่ที่จุดเดียวเท่านั้น

ไม่ต้องไปสังเกตรู้ว่าลมหายใจจะเข้าไปถึงไหน ไม่ต้องสนใจกับลมหายใจส่วนที่อยู่ต่อจากกลางดั้งจมูกออกมา หรือส่วนที่ต่อจากกึ่งกลางดั้งจมูกเข้าไป การรวมจิตอยู่ที่เดียวมีสติกำกับรู้อยู่ เรียกว่า การผูกจิต

5. เมื่อรวมจิตตั้งสังเกตอยู่ที่เดียว รักษาลมหายใจที่ดีไว้ได้และภาวนา พุท-โธ อยู่ตลอดเวลาตามที่กล่าวในข้อ 4 จิตจะค่อยเป็นสมาธิดีขึ้นทุกที ลมหายใจจะค่อย ๆ เบาลงไปเอง แล้วก็จะลืมคำภาวนาไปเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ต้องปล่อยให้เป็นไปอย่างนั้น อย่าฝืนอย่าเปลี่ยนลมหายใจใหม่ อย่าภาวนาพุท-โธอีก ให้ตั้งจิตนิ่งสงบอยู่ที่ลมหายใจตรงที่เดิม

ถ้าเห็นว่าจิตไม่สงบ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการหรือกลับไปคิดเรื่องอื่น ก็พยายามควบคุมรวมจิตและจัดลมหายใจใหม่ ภาวนาพุท-โธอีก ถ้าแก้หลายครั้งแล้วไม่ได้ผล ต้องใช้อุบายในการแก้ไขจิตซึ่งจะกล่าวในบทนี้ต่อไป

ตรวจเช็ก ความก้าวหน้า

ถาม : มีวิธีรู้ได้อย่างไรว่าการฝึกจิตฝึกสมาธิได้ก้าวหน้าไปเพียงใดแล้ว และจะรู้อย่างไรว่าฝึกได้ดีขึ้นอีกหรือเลวลง?

ตอบ : มีวิธีรู้ได้หลายอย่าง ถ้าจะให้แน่ต้องใช้พิจารณาหลายข้อประกอบกัน ตัวอย่างเช่น

1. สังเกตร่างกาย ถ้านั่งได้นานขึ้นความปวดเมื่อยลดลงก็แสดงว่าฝึกจิตก้าวหน้าขึ้น ถ้านั่งได้นาน ๆ รู้สึกสบายไม่ปวดเมื่อยเป็นเวลาครึ่งชั่วโมงบ้าง หนึ่งชั่วโมงขึ้นไปบ้างก็นับว่าได้ก้าว

ไปอีกถึงขั้นเพลิน

2. สังเกตจิตใจ เวลานั่งฝึกจิตก็ขจัดอารมณ์ที่ขุ่นมัวยุ่งยากออกไปได้เร็ว จิตใจปลอดโปร่งสบายยิ่งขึ้นก็นับว่าฝึกได้ดีขึ้น

3. ตรวจสอบอารมณ์ สังเกตอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นมีความสุขสบายปลอดโปร่ง รู้สึกขนลุกขนพองอิ่มเอิบ ก็นับว่าดีขึ้นกว่าธรรมดา ถ้ารู้สึกว่าจิตสงบนิ่งไม่คิดไปอื่นคงจดจ่ออยู่ที่ซึ่งกำหนดไว้นานขึ้น ก็นับว่าฝึกได้ดีขึ้น

การตรวจสอบอารมณ์นี้จะถูกต้องแม่นยำในตอนต้น ๆ ถ้าเป็นขั้นฌานขั้นโสดา ขั้นอรหันต์แล้วมักจะตรวจสอบเข้าข้างตัวและผิดพลาดไปในทางเห็นว่าตนถึงขั้นนั้นขั้นนี้เอาง่าย ๆ ดังนั้นจึงควรมีอาจารย์ที่สามารถจริง ๆ เป็นผู้ช่วยตรวจสอบ ถ้าอาจารย์ไม่เก่งจริงก็เลยพากันเขวไปใหญ่

4. สังเกตการปิดของทวารทั้ง 6 ว่าปิดได้ดีขึ้นหรือไม่ หูเป็นเครื่องช่วยสังเกตได้ดี กล่าวคือถ้าประสาทหูยังรับเสียงภายนอกต่าง ๆ ได้ดี สะเทือนมายังใจ ทำให้ใจกวัดแกว่งหรือไปรับรู้เอนเอียงไป ชอบใจยินดียินร้ายไม่พอใจในเสียงเหล่านั้น ก็นับว่ายังใช้ไม่ได้

ถ้าหูรับรู้เสียงอื่น ๆ น้อยลงก็นับว่าฝึกจิตได้ดีขึ้น จนกระทั่งหูดับคือไม่ได้ยินเสียงอื่นรอบ ๆ แต่ยังมีสติกำกับอยู่ไม่ลืมตัว ก็นับว่าดีขึ้นมาก เข้าถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว

5. ทดลองใช้อำนาจจิตดู การใช้อำนาจจิตทำอะไรได้แปลก ๆ นั้นก็มีวิธีเทียบได้ว่าจิตถึงขั้นใด เช่นการสะเดาะกุญแจให้หลุดก็จำเป็นต้องถึงสมาธิขั้นกลางจึงจะหลุดได้ทุกที ไม่ว่ากุญแจชนิดใด ถ้าจิตอยู่ในสมาธิขั้นต้นก็อาจหลุดบ้าง ไม่หลุดบ้าง และจะหลุดเฉพาะการผูกมัดธรรมดาหรือกุญแจชนิดง่าย ๆ

การส่งกระแสจิตไปไกล ๆ

และให้รู้เรื่องกันได้ไม่ผิดพลาด ก็ต้องเป็นจิตขั้นฌาน การที่จะนั่งอยู่ได้ไม่ไหวติงตลอดเวลา 7 วัน 15 วัน จะเอาไปฝังหรือถ่วงน้ำก็ไม่ตาย

ดังนี้ก็เป็นจิตขั้นฌาน 4 และยังมีรายละเอียดอื่น ๆ อีกมาก วิธีตรวจสอบด้วยการใช้อำนาจจิตดูนี้ นับว่าแม่นยำดีตั้งแต่จิตขั้นต้นจนถึงจิตขั้นฌาน การนับลมหายใจก็เป็นวิธีที่ถูกต้อง

ถาม : เวลานั่งเพลินไปนาน ๆ บางคราวรู้สึกว่ามืดทึบไปหมด หรือเห็นเป็นแสงสว่างจ้าไปหมดทำให้ตกใจ เลยเลิกฝึก แต่ภายหลังไม่ปรากฏเช่นนั้นอีก ดังนี้เป็นเพราะเหตุใด? และควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะดี? จิตลักษณะนี้เป็นสมาธิขั้นใด?

ตอบ : จะทราบว่าเป็นสมาธิขั้นใด จะต้องตรวจสอบตามหัวข้อที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ประกอบกันจึงจะทราบแน่ชัด ส่วนการที่ปรากฏมืดหรือสว่างนั้นแสดงว่าสมาธิได้ก้าวหน้าขึ้นดีแล้ว

ถ้าหากขณะนั้นสงบดิ่งแน่วแน่อยู่ตามที่กำหนด รู้สึกว่าร่างกายทุกส่วนของตนไม่มี ความมืด หรือแสงสว่างกินคลุมไปหมดไม่พบคนไม่พบสัตว์หรือวัตถุอื่น ๆ เลยก็เป็นอันว่าจิตถึงสมาธิขั้นกลางแล้ว

ข้อควรปฏิบัติเมื่อสมาธิก้าวหน้าขึ้น

เป็นต้นว่าเข้าขั้นเพลิน เข้าสมาธิขั้นกลางหรือขั้นฌานก็ดี ควรปฏิบัติดังนี้คือ ไม่ว่าจะฝึกวิธีใด เมื่อจิตได้สงบนิ่งดีขึ้นก็คอยสังเกตให้แม่นยำว่า

สภาพร่างกายเป็นอยู่อย่างไร การหายใจของเราอยู่ในลักษณะอย่างไร หายใจถี่ห่างหนักเบาอย่างไรแล้ว จำลมให้ชัดเจนว่าเมื่อจิตเข้าขั้นนี้การหายใจของเราจะเบาขนาดไหนจังหวะหายใจอย่างไร

เมื่อจิตถอยกลับไปสู่สภาพธรรมดาคือขาดความสงบดิ่งอยู่นั้น ลมหายใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เมื่อจำได้แม่นยำแล้วเวลาเริ่มนั่งสมาธิครั้งหลังก็ให้ตั้งลม คือหายใจในลักษณะที่จิตตนก้าวหน้าไปถึง วิธีนี้ทำให้จิตตั้งดิ่งได้เร็ว และจิตเข้าสู่ขั้นที่ตนฝึกได้แล้วในเวลาอันสั้น ไม่ต้องเริ่มต้นใหม่เป็นเวลานาน ๆ เหมือนตอนแรก

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการทายเหตุการณ์ด้วยอำนาจจิต หรือใช้อำนาจอย่างอื่นนั้น ถ้าชำนาญแล้วก็ทำได้เร็ว เพราะแม่นยำในการตั้งลมหรือแม่นยำในการบังคับจิตนั่นเอง

อนึ่ง ถ้าวันใดจิตได้ก้าวไปขั้นหนึ่ง เช่นรู้สึกดีขึ้นหรือรู้สึกมืดหรือสว่างหรือรู้สึกว่าในโลกนี้ดูว่าง ๆ ไปหมดไม่มีอะไรเลย รู้สึกเพียงมีจิตของตนลอยนิ่งอยู่ หรือรู้สึกว่าแขนขาชา แขนขาหายไป ตกดิ่ง ๆ ลงเหว ตัวลอยสูงขึ้นทุกที รู้สึกเสียงอึกทึกมาก หรือรู้สึกตัวหมุนเหล่านี้แสดงว่าฝึกสมาธิได้ดีขึ้นแล้ว

เมื่อจิตคลายจากสมาธิไม่ควรจะรีบลุกไปหรือนอนพักผ่อน ไม่ควรเลิกฝึกเสีย ที่ถูกต้องสังเกตให้แม่นยำว่าลมเป็นอย่างไร โดยนั่งฝึกต่อไปอีกให้ได้ผลอย่างเดิมอีก พอสมาธิถอยคลายออกอีกก็ฝึกซ้ำต่อไปอีก จนจิตชำนาญในการเข้าออกจากสมาธิขั้นนั้น คือเข้าถึงสมาธิขั้นนั้นได้ในเวลาอันสั้น

ทั้งนี้จะต้องทำซ้ำให้ได้เป็น 7 ครั้ง หรือ 2 วัน ติดต่อกัน หรือมากกว่านี้จนชำนาญในการเข้าออก การทำให้เกิดขึ้น ชำนาญในการรักษาให้คงไว้ และทำให้หายไปจึงจะเลิกฝึกได้ เรียกตามศัพท์ว่าทำเป็น วสี

วิธีนี้ทำให้การฝึกในครั้งหลังหรือวันหลังลัดเข้าสู่ขั้นนั้นได้ทันที ถ้าไม่ทำเช่นที่ว่านี้การฝึกครั้งหลังก็เป็นการเริ่มต้นใหม่

อีก ส่วนมากจะไม่ได้ถึงขั้นที่เคยได้ไว้เป็นเวลาหลายปี

ถาม : บางเวลานั่งฝึกจิตรู้สึกแขนและขาค่อย ๆ ชามากขึ้นทุกทีจนต้องเลิกฝึก เพราะเกรงจะชามากขึ้นและกลายเป็นเหน็บชาไป แต่รู้สึกเงียบสนิทยุงกัดก็ไม่รู้ตัว มีอาการวูบวาบรู้สึกว่าเนื้อที่ตะโพกหายไป ดังนี้เป็นเพราะเหตุใด? และควรปฏิบัติอย่างไร?

ตอบ : เมื่อนั่งไปแล้วแขนขาชาไม่ต้องตกใจ นั่นเป็นอาการหนึ่งของจิตที่เริ่มนิ่งสงบดีขึ้น พึงสังเกตจิตใจเป็นใหญ่ถ้ารู้สึกสงบสบายดี หรือยุงกัดไม่รู้ตัวก็ยิ่งดี

กล่าวคือเมื่อจิตสงบดีขึ้นทวารทั้ง 6 ก็รับรู้เรื่องอื่น ๆ น้อยลงทุกที ตามที่กล่าวเป็นหลักไว้ข้างต้น

การที่ชาหรือไม่รู้ว่ายุงกัดก็เป็นการหมดความรับรู้ ทางทวารกายอย่างหนึ่ง

ทางที่จะปฏิบัติต่อไปก็คือสังเกตจดจำความเป็นไป ของลมหายใจ ให้แม่นยำว่า

ขณะจิตดิ่งลงนั้นก่อนจะสงบดิ่งอยู่เป็นอย่างไร ขณะจิตคลายความสงบออกมาเป็นอย่างไร? แล้วอย่ารีบเลิกฝึกต้องนั่งฝึกต่อไปให้ได้จิตสงบดิ่งอย่างนั้นหลาย ๆ ครั้ง จนชำนาญและจำแม่นยำแล้วจึงเลิกฝึก

เมื่อจะฝึกภายหลังก็ตั้งลมให้เหมือนที่ทำได้นั้นเลยทีเดียว เพื่อเป็นการลัดให้ได้จิตขั้นนั้นโดยเร็ว จิตสมาธิจะได้มีโอกาสก้าวหน้าต่อไปได้

การที่ชาแล้วรู้สึกว่าตะโพกหายไปก็เป็นการก้าวไปสู่สมาธิดีขึ้นกล่าวคือ การที่รู้สึกชาที่มือที่แขนขาแล้วบางที่ชาต่อไปถึงตะโพกนี้ มีลักษณะที่จิตจะเป็นสมาธิดีขึ้นสองทางคือ

1. เมื่อสมาธิดีขึ้น ลมจะ

ละเอียดขึ้นจิตใจก็สงบดีขึ้น ลมละเอียดอันมีคุณค่าดีจะถูกส่งไปชำระความชาให้หายไปแล้วก็นั่งได้สบายต่อไป นี่เพราะจิตสงบขึ้น แต่เกิดวิตกวิจารไปที่เกิดความชา กระแสจิตหรือกระแสลมละเอียดจึงแล่นไปชำระให้ความชาความเมื่อยหายไป ถ้าไม่เป็นดังกล่าวนี้อาจจะเป็นไปตามข้อ 2 คือ

2. เมื่อจิตสงบดีขึ้นอีก ผู้ฝึกมีความศรัทธาแก่กล้าเชื่อมั่นทางคุณพระว่ามีแต่จะให้คุณ ไม่หวั่นเกรงต่อทุกข์ภัยใด ๆ ถึงชามาตามขาแขนก็ไม่สนใจ ทำจิตปล่อยวางเฉยไปจากส่วนที่ชา ไปมุ่งทางทำจิตให้นิ่งให้สงบเป็นใหญ่ ดังนี้จะเกิดชามากขึ้นรู้สึกพองเบาขึ้น จนส่วนต่าง ๆ ชาไปหมดก็มี

แล้วรู้สึกว่าแขนไม่มี ขาไม่มี ตะโพกไม่มี คือรู้สึกว่ามันค่อย ๆ ด้วน เข้ามา ค่อย ๆ หายไป

อย่างนี้อย่าหวั่นไหวปล่อยให้หายไปอย่างนั้นไม่ต้องสนใจ ในที่สุดจะหายไปหมดทั้งตัวรู้สึกว่าตัวไม่มี เมื่อตัวทั้งตัวไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กายซึ่งเป็นทวารรับรู้ไม่มีจึงทำให้รู้สึกว่าทุกสิ่งในโลกไม่มีอะไรเลย บริเวณที่นั่งบ้านเรือนเพื่อนฝูงและทุกสิ่งไม่เห็นมีอะไร รู้สึกว่าว่างไปหมด

อาจจะรู้สึกมีวงดำหรือดวงดำเกิดขึ้นตีแผ่คลุมไปหมดไม่มีอะไรเลยแม้แต่ตัวเอง รู้สึกเพียงว่ามีจิตหรือวิญญาณของตนลอยนิ่งเฉยอยู่เท่านั้น จิตตอนนี้จะไม่มีห่วงใย ไม่รู้สึกกลัว ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธความพยาบาทอะไรติดอยู่

รู้สึกว่ามีความสุขอย่างยิ่ง ไม่เคยมีความสุขใดจะสุขยิ่งกว่า นี่แหละคือจิตได้เข้าสู่สมาธิขั้นกลางแล้ว ต่อไปก็จะก้าวไปสู่ขั้นฌาน

บางท่านฝึกจิตแบบสมถะ

หรือวิปัสสนา พอจิตเข้าสมาธิขั้นกลางมีความสุขอย่างยิ่งขึ้น เลยหลงไปว่าตนได้สำเร็จขั้นโสดาขั้นอรหันต์ ความหลงซมซานไปเช่นนี้เลยทำให้การฝึกจิตไม่ก้าวหน้าต่อไป มีแต่จะมัวหมองลงเพราะความหลงผิดเข้าครอบงำ ความโลภ โกรธ พยาบาท ที่ว่าไม่มีหรือรู้สึกไม่มีนั้นก็เป็นแต่เพียงไม่มีชั่วขณะเท่านั้น



อุบายแก้นิวรณ์



วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ 1 (กามฉันทะ) ควรใช้อุบาย 3 อย่างคือ

1. ให้เพ่งพิจารณาวัตถุกาม ซึ่งได้แก่ คน สัตว์ ต้นไม้ สิ่งของ ที่ตนชอบใจ ที่ตนรักใคร่ และที่ใจคอยคิดถึงในเวลาที่ฝึกจิต

โดยให้พิจารณาและเพ่งให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนเราเขาอะไร (คือพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จนเห็นว่าแม้เราได้สมปรารถนาแล้ว สิ่งนั้นก็ย่อมไม่เป็นกรรมสิทธิ์อยู่ได้ ล้วนแต่จะทิ้งพลัดพรากจากไป หรือเบื่อหน่ายเลิกรากันไป ดังนี้ ถ้าจิตยังไม่ยอมสงบก็ให้เพ่งต่อไปอีก

2. เพ่งพิจารณาให้เห็นอสุภะ คือเห็นภาพแท้จริงของสิ่งนั้นอันผุเปื่อยเสื่อมโทรมอยู่ตลอดเวลา ไม่สวยไม่งามอย่างที่เห็นผิวเผินนั้นดอก นอกจากนั้น ยังเป็นเพียงที่รวมกลุ่มของสัตว์เล็กจิ๋วเท่านั้น

(สัตว์เล็กจิ๋วนี้หมายถึงตัวชีวิตขนาดเล็กมาก ซึ่งวิทยาศาสตร์เรียก

ว่าเซลล์ และตัวเซลล์ที่มีชีวิตกิน เด้ไหวตัวยุบยาบได้ตายได้เกิดได้อยู่เสมอนี้เอง ที่รวมกลุ่มเป็นเนื้อเป็นหนังของคนสัตว์และต้นไม้)

3. **เพ่งพิจารณา** ตามข้อ 1 และข้อ 2 ให้ละเอียดแยบคายขึ้น จนกว่าจิตจะรู้เห็นของจริงตามสภาพคือเห็นชัดว่ารูปหรือกายเหล่านั้น ก็เป็นเพียงแต่ธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) มาประชุมกันขึ้น

หรือเห็นสักแต่ว่ากลุ่มกำลังงานมารวมแน่นเป็นรูปขึ้นอย่างนี้ก็ได้ ที่มีชีวิตมีความรู้สึกนึกคิดนั้น ก็เป็นแต่เพียงมีวิญญาณมาเข้าครอบครองอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

พิจารณาพอได้ภาพความจริงขึ้นในใจ แล้วก็หยุดพิจารณารวมจิตมาเพ่งนิ่งอยู่ ครั้นเห็นจิตสงบดีก็เริ่มดำเนินการ ฝึกจิตตามวิธีหลักต่อไป

เช่นเราฝึกด้วยวิธีสังเกตลมหายใจ (อานาปาณสติ) ก็ต้องกลับมาเพ่งลมหายใจตรงจุดที่ตั้งจิต ที่กึ่งกลางดั้งจมูกต่อไป ถ้ารู้สึกว่าสงบดีมากก็ข้ามขึ้นมาเพ่งลม ไม่ต้องภาวนาพุทโธ ถ้าสงบน้อยก็ว่าพุทโธประคองไว้ก่อน

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ 2 (พยาบาท)

ความไม่พอใจ ความแค้นเคือง ความคิดร้ายหรือไม่ชอบใจ จัดเป็นพยาบาทนิวรณ์ ใช้อุบายแก้ดังนี้

1. **ให้เจริญเมตตา** คือแผ่เมตตาไปเฉพาะคน สัตว์ ที่ตนไม่ชอบใจ หรือแผ่เมตตาให้ทั่วไป (เรียกตามศัพท์ว่า เมตตานิมิตอุคหะ) คิดยกโทษให้และคิดสงสารในความรู้เท่าต่อเหตุของผู้อื่น

2. **ตั้งใจเจริญเมตตาแผ่ไมตรีจิต** คิดปรารถนาจะให้ตนและผู้อื่นเป็นสุข (เรียกตามศัพท์ว่า เมตตาภาวนานุโยค) ที่แผ่เมตตาให้ตนด้วยก็เพราะถือว่าตนก็เป็นสัตว์โลกรูปหนึ่ง

ถ้ามีความโกรธความไม่พอ

ใจขึ้นมาก็ย่อมเป็นเครื่องเผาผลาญตนเอง เช่น เลือดเดินแรง หัวใจเต้นแรง หน้าแดง ปากสั่น ล้วนเป็นอาการคล้ายคนบ้าคนเมา และเป็นภัยอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง

จึงควรจะนึกสงสารเมตตาตนเอง ไม่อยากให้เป็นอันตรายจากความพยาบาท งดเว้นความไม่พอใจเสีย

นอกจากนั้นถ้าไม่พอใจ-ชอบใจสิ่งของซึ่งไม่มีชีวิต เช่น พลัดตกบันได ไม่ชอบใจ คิดอยากจะฟันบันไดทิ้งเสีย ดังนี้ จะแผ่เมตตาให้บันไดก็ไม่ถูก

ควรยับยั้งจิตพยาบาทนี้ด้วยการพิจารณาให้แยบคาย หรือเมตตาตนเองเกรงจะมีโทษเพราะความโกรธความไม่พอใจเผาผลาญตน เกรงตนจะต้องเสียทรัพย์ค่าซ่อมบันได หรือสร้างบันไดใหม่ ดังนี้เป็นต้น ก็เป็นอุบายให้ระงับความคิดอันไม่ชอบที่คอยผุดขึ้นมานั้นได้

3. ให้พิจารณาถึงกรรมของตนและผู้อื่น ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เมื่อทำกรรมที่ดีหรือชั่วไว้ก็ย่อมจะได้รับผลกรรมนั้นเสมอไป ถึงตนจะไม่พยาบาทคิดตอบแทน คนหรือสัตว์นั้นก็ต้องได้รับกรรมของตน

นอกจากนั้นพยาบาทก็เป็นกรรมฝ่ายชั่ว ควรพิจารณาให้เห็นโทษของพยาบาทเพื่อให้จิตยับยั้ง ไม่คิดพยาบาทผู้โกรธไว้ (ข้อ 3 นี้เรียกตามศัพท์ว่า กัม-มัสสกะตาปัจจเวกขณะตา)

4. ให้พิจารณาซ้ำซากในอุบายต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว พิจารณาบ่อย พิจารณาให้มากขึ้นทุกที (เรียกตามศัพท์ว่า ปฏิสังขาน-พหุลตา)

5. ให้คบแต่บุคคลที่มีเมตตากรุณา คือผู้ที่มีใจรักใคร่ผู้อื่นและผู้ที่มีศีลธรรมดี (เรียกตามศัพท์ว่ากัลยาณมิตตตา)

ข้อนี้พึงเข้าใจให้ดีอย่าให้

เขวผิดทางหรือเข้าใจเกิน คือให้คบหาสนิทสนมได้เฉพาะผู้มีศีลธรรม

ส่วนผู้ไม่มีศีลธรรมไม่มีเมตตากรุณา เมื่อมีความรู้จักแล้วก็อย่าให้สนิทสนมกลมเกลียว ไม่ใช่ว่าจะเลิกคบเลิกทักทายเสียโดยเด็ดขาด จนเป็นการขาดความเหมาะสมไป

6. ให้พูดหรือใคร่ครวญ (นึกคิด) **แต่ในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น และที่ชวนให้เกิดความสบายใจ** (เรียกตามศัพท์ว่า สัปปายกถา)

7. ตั้งความสัตย์ว่าเราจะข่มใจของเรา เพ่งพิจารณาโทษหรือความชั่วที่มีอยู่ในตน ไม่พิจารณาเพ่งความชั่วของผู้อื่น พยายามเพ่งจิตแก้ไขความพยาบาทที่มีอยู่ในจิตของตน

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ 3 (ถีน-มิทธะ)

ความง่วงงุนท้อแท้ หงุดหงิดเคลิบเคลิ้มใช้อุบายแก้ดังนี้

1. กินอาหารแต่พอควร อย่ากินอาหารมาก (อติโภชนะ นิมิต-ตคาถา)

2. เปลี่ยนอิริยาบถให้ได้ส่วนกัน ได้แก่การยืน เดิน นั่ง นอน ให้ได้ส่วนเหมาะกับตน อย่านอนมากเกินไป หรือนั่งมากเกินไป จัดส่วนให้รู้สึกเหมาะแก่ตน (อริ-ยาปถะสัมปริ วัตคหะตา)

3. นึกถึงแสงสว่างให้เข้ามา สู่จุดที่เราตั้งจิตไว้ หรือรวมจิตไว้ (อาโลกะ สัญญามนสิการ)

4. ฝึกจิตในที่แจ้ง (มีแสงสว่างพอสมควร) ที่สงัดและที่ห่างไกลจากหมู่บ้าน (ตามศัพท์เรียกว่า อัพโภกาสะวาส)

5. คบเพื่อนที่ดี คือคบผู้ที่มีศีลธรรมไม่ท้อแท้หรือผู้ที่มีคุณ-ธรรมสูง (กัลยาณมิตตตา)

6. พูดหรือใคร่ครวญแต่ในเรื่องที่สบายใจ และเป็นประโยชน์ (สัปปายกถา) เช่นพูดถึงเรื่องที่จะทำความดีต่าง ๆ เป็นต้น

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ 4 อุทธัจ-

จะกุกกุจจะ)

ความฟุ้งซ่านของจิต มีอุบายแก้ดังนี้

1. **ให้หมั่นศึกษาและฟัง** เกี่ยวแก่ความรู้ต่าง ๆ ให้มาก ที่สำคัญคือเรื่องที่เกี่ยวกับตนเป็นประโยชน์แก่ตน (ตามศัพท์ว่า พหุสสุตา หรือที่เรียกง่าย ๆ ว่า พหูสูต)

2. **ให้หมั่นสอบถามและปฏิบัติตามในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์**อยู่เสมอ (ปริปุจฉตา)

3. **ให้เป็นผู้ฉลาดตริตรองในศีลธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่** (วินยะปกะตัญญุตา) หมั่นตริกตรองให้ชำนาญ

4. **ให้คบหาท่านผู้ใหญ่** โดยศีลธรรมและวิชาจรรยาดีรอบคอบ (วุฑฒเสวิตา)

5. **ให้คบแต่มิตรที่ดี** (กัลยาณมิตตตา)

6. **ให้พูดหรือใคร่ครวญแต่เรื่องที่ทำให้สบายใจและเป็นประโยชน์** (สัปปายกถา)

วิธีแก้นิวรณ์ตัวที่ 5 (วิจิกิจฉา)

ความสงสัยความลังเลแก้ด้วยอุบายดังนี้

1. **หมั่นศึกษาและฟังเกี่ยวแก่ความรู้ที่เป็นประโยชน์** ให้มาก (พหุสสุตา)

2. **ให้หมั่นสอบถามและปฏิบัติตามท่านผู้รู้ผู้ชำนาญ** เสมอ ๆ (ปริปุจฉตา)

3. **เป็นผู้ฉลาดตรึกตรองในศีลธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ หมั่นตรึกตรองให้ชำนาญ** (วินยะปกะตัญญุตา)

4. **เป็นผู้เชื่อมั่นในทางที่ดี** ได้แก่เชื่อบาปบุญและเชื่อกรรมเป็นต้น (อธิโมกขพะหุลตา)

5. **ให้คบแต่มิตรที่ดี** (กัลยาณมิตตตา)

6. **ให้พูดหรือใคร่ครวญแต่เรื่องที่ทำให้สบายใจและเป็นประโยชน์** (สัปปายกถา)

นิวรณ์ 5 นี้เป็นกิเลสอย่างกลาง เมื่อแก้กิเลสอย่างกลางนี้ให้สงบระงับได้มาก จิตก็ถึง

สมาธิขั้นสูง ถ้าเพียงทำให้นิวรณ์ 5 สงบระงับลงไปบ้าง ทำให้นิวรณ์เบาบางลง จิตก็สงบถึงสมาธิขั้นต้นหรือขั้นกลาง

อนึ่งการปฏิบัติตามวิธีฝึกจิตเช่นตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว มีการรวมจิตอยู่ที่เดียว พิจารณาลมหายใจพร้อมด้วยภาวนา พุทโธ และจัดลมให้ดีนั้นก็นับว่าเป็นข้อปฏิบัติ เป็นศีล ฉะนั้นจึงทำให้กิเลสอย่างหยาบสงบระงับลงได้ เกิดสมาธิขั้นต้น และก็เป็นเครื่องทำให้นิวรณ์เบาบางลงไปด้วยในตัว เพราะศีลหรือข้อปฏิบัติให้เป็นสมาธิ หรือการฝึกสมาธินั้นก็อยู่ในหัวข้ออุบายแก้นิวรณ์นั่นเอง

เมื่อจิตเกิดสมาธิขั้นต้นเพ่งนิ่งอยู่จุดเดียว ลมหายใจละเอียดขึ้นได้จังหวะเป็นไปเอง หยุดภาวนาแล้ว รักษาให้ดีอย่างนั้นได้ต่อไปจิตก็จะสงบมากขึ้น เข้าถึงสมาธิสูงขึ้น โดยไม่ต้องมาคิดกังวลแก้ไขนิวรณ์เพราะเป็นการแก้นิวรณ์ไปในตัวแล้ว

ลักษณะของสมาธิในขั้นต่าง ๆ และการแก้ไขปรับปรุง

ในการฝึกจิตเมื่อแก้ไขจิตมาตั้งสงบเป็นสมาธิ จิตก็มักนิ่งประเดี๋ยวเดียวก็ถอยกลับ ต้องแก้ไขปรับปรุงดังกล่าวแล้วอยู่ตลอดเวลา เมื่อฝึกมาก ๆ เข้าก็ทำให้จิตนิ่งได้นานเข้าทีละน้อย ถือเป็นสมาธิที่สูงขึ้นทีละน้อยตามลำดับ

ขออย่าท้อใจเราต้องฝึกกันบ่อย ๆ ฝึกติดต่อไปนาน ๆ เท่าที่จะทำได้ ยิ่งฝึกได้ทั้งกลางวันกลางคืนในที่เงียบสงัด มีอาหารเตรียมไว้ให้สะดวก หยุดการติดต่อโดยพักงานทำต่อเนื่องครั้งละ 7 วันได้ยิ่งดี

ถ้าไม่มีโอกาสก็ฝึกที่บ้านวันละเล็กวันละน้อยเรื่อยไป ควรจะกำหนดเวลาหรือกฎเกณฑ์ว่าต้องฝึกทุกวัน และจับเวลาในการฝึกดู

พยายามนั่งฝึกติดต่อให้ได้นานขึ้นทุกทีจึงจะฝึกได้เร็วขึ้น

ขออย่าร้อนใจว่าไม่เห็นได้ประโยชน์อะไร? ผู้คิดเช่นนั้นก็คือคนไม่ทำจริง ทำไม่ถูกวิธีและทำไม่สม่ำเสมอขาด ๆ วิ่น ๆ และไม่รู้วิธีตรวจสอบ

เมื่อผูกจิตให้สงบนิ่งได้ชั่วขณะ มักจะมีการเห็นการรู้สึกไปต่าง ๆ คล้าย ๆ กับฝัน เรียกว่า **นิมิต** ทั้งนี้ไม่ใช่อื่น คืออารมณ์ตกค้างออกจากจิตของตนเองอย่าได้นึกหวาดหวั่น

ตัวอย่างเช่นเห็นคน สัตว์ ตนเอง เห็นนรก สวรรค์ ผี

บางทีเกิดนิมิตทางหู ได้ยินเสียงพูดเสียงร้อง เสียงปืน

บางทีปรากฏกลิ่น เช่นกลิ่นหอม เหม็นคล้ายกลิ่นศพ

บางทีเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่นรู้สึกซู่ซ่าขนลุก น้ำตาไหล ดีใจ ตาพองโตขึ้นบ้าง เล็กลงบ้าง รู้สึกแขนขาชา หน้าชา แขนขาหายไป เห็นแสง เห็นพระ ต้นไม้ รู้สึกตัวหมุน ตกจากที่สูงหรือหล่นลงไปในเหว ดังนี้เป็นต้น

การปฏิบัติต่อนิมิต

1. ทำจิตให้สงบนิ่งคืออยู่ที่จุดกระทบคอยกำหนดรู้อยู่จุดเดียว อย่าหวั่นไหวในนิมิต เราต้องรู้เท่าทันว่าเป็นอารมณ์ตกค้างออกมาจากจิตตนเอง ไม่มีของจริงอะไร

พิจารณาการเกิดขึ้นการหายไป การเปลี่ยนแปลงให้เป็น **อนิจ-จัง ทุกขัง อนัตตา** และปล่อยวางนิมิตนั้น เพื่อให้สมาธิดีขึ้นตามลำดับ ถ้ามัวหลงมัวติดนิมิต สมาธิก็จะไม่ก้าวหน้า เพราะว่านิมิตเป็นศัตรูของสมาธิทำให้หลงเพลิน ให้กลัว ให้ตกใจดีใจ เลยเสียสมาธิไป

ต้องปล่อยวางขับไล่นิมิตนั้นออกไป ด้วยการพิจารณาดังกล่าวแล้ว ถ้าไม่หายใช้วิธีแง้มตาขึ้นนิดหนึ่งแล้วจึงหลับตาสมาธิต่อไป หรือจะใช้แก้ด้วยหายใจยาวขึ้น 2-3 ครั้ง รักษาสติให้กำกับอยู่ที่จุดตั้งจิตให้ดีนิมิตก็

หายไป

ถ้านิมิตเป็นภาพคน แก้ไม่หายต้องใช้วิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เวลาทำสมาธิก็แผ่กุศลไปให้

2. นิมิตบางอย่างมีประโยชน์ต่อสมาธิ ต้องรู้วิธีใช้ให้เป็นประ-โยชน์ ตัวอย่างเช่นรู้สึกแขนขาชามากขึ้นแล้วค่อย ๆ หายไปทีละน้อยก็ให้ทำจิตอนุโลมให้หายไปในที่สุดหายไปหมดทั้งร่างกายเหลือแต่จิตลอยอยู่ตรงจุดที่ตั้ง

จิตก็ถึงสมาธิขั้นกลางและจะพุ่งไปสู่สมาธิขั้นสูงต่อไป

ถ้ามีนิมิตเห็นแสงหรือสี หรือคนสิ่งของวอบแวบไหวเคลื่อนไม่นิ่ง ก็ลองบังคับให้นิ่ง ให้เล็กให้โต ให้เข้ามาใกล้ ให้ไกล ให้หายไป ให้เกิดใหม่

เมื่อบังคับได้แล้วชำนาญก็จะเกิดเป็นวิชาขึ้น คือเห็นรูปอื่นได้โดยไม่ต้องลืมตา เห็นของที่อยู่ไกลได้โดยไม่ต้องไปดู (เรียกว่าตาทิพย์) หรือได้ยินเสียงไกล ๆ ได้ (ซึ่งเรียกว่าหูทิพย์)

อาจทำอย่างอื่นได้เช่นเรียกความร้อน เรียกความเข้มแข็งมาสู่ร่างกาย (ซึ่งเรียกว่าอำนาจทิพย์) แต่วิธีนี้เป็นการฝึกข้ามขั้น ถ้าไม่รอบรู้ระมัดระวังให้ดี อาจเสียสติหรือผิดทาง ถ้าเห็นว่าตนจะข้ามขั้นไม่ได้ก็ปล่อยวางนิมิตเสีย

ขั้นของสมาธิ และ วิธีสังเกตปรับปรุง

เมื่อผูกจิตตามวิธีที่กล่าวแล้ว จิตเป็นสมาธิดีขึ้นจะรู้สึกปลอดโปร่งสบาย ลมหายใจก็ค่อยเบาลง อย่าเจตนาทำให้เบาลงเอย อย่าบังคับจิตมากนัก ต่อไปจะมีความรู้สึกอย่างเดียวว่าจิตตั้งนิ่งอยู่ที่กำหนดไว้ ลมที่กระทบก็ละเอียดอ่อนจนไม่รู้สึกว่ากระทบรู้สึกชาดั้งจมูกตรงที่ตั้งจิตและขยายความชามากขึ้น ซึ่งเป็นลำดับสมาธิดีขึ้น

เมื่อจิตดิ่งเป็นสมาธิดีขึ้น ประสาทต่าง ๆ จะค่อย ๆ หมดความรู้สึกไปทุกที ตาคงหลับอยู่ไม่เห็นอะไร หูจะได้ยินเสียงอื่น ๆ น้อยลงจนไม่ได้ยินอะไร

ความรู้สึกว่ามีที่อยู่บ้านช่องก็เลือนไปจนรู้สึกไม่มีอะไร ว่างเปล่าไปหมด (ดังนี้ตำราฝรั่งจึงชอบพูดว่าทำให้เป็นสมาธิ) จิตขณะนี้จะมีกำลังมากและอยู่ในสมาธิขั้นกลาง สามารถใช้ในการสะกดจิตรักษาโรคส่งกระแสจิตหรือแปลงธาตุเรียกวิญญาณ

ตัวอย่างเช่น การทำใบไม้เป็นนก ทำข้าวสารเป็นกุ้ง ซึ่งเวลานี้ท่านผู้ทำได้ ก็ยังอยู่ในประเทศเรานี่เอง

การแบ่งขั้นของสมาธิ อาจแบ่งเป็นขั้นใหญ่ได้ 3 ขั้นคือ

1. **สมาธิขั้นต้น** จิตสงบนิ่งเป็นขณะ ๆ ชั่วครู่เดียว สังเกตได้จากจิตสงบนิ่งหยุดคิดเรื่องราวอื่น ๆ ได้ครู่หนึ่ง มีความสุขสบายลืมความเมื่อยความปวดไปได้เดี๋ยวเดียวแล้วก็ถอยกลับมาปวดเมื่อยคิดเรื่องอื่นแทรกมาอีก

วิธีปรับปรุงก็คือตั้งจิตให้มั่นตามวิธีผูกจิต พอจิตเริ่มจะดิ่งสงบลงก็ลืมคำภาวนาไปเองตั้งจิตนิ่งไว้อย่างเดียวที่จุดกำเนิดจิตก็จะเป็นสมาธิได้นานขึ้นหรือจิตสงบนิ่งนานขึ้น บางทีก็มีนิมิตต่าง ๆ เกิดขึ้นต้องแก้ไขดังกล่าวแล้ว ข้อสำคัญอย่าติดคำภาวนาหรือข้อความที่กำหนดสำหรับคิด

คือเมื่อจิตสงบนิ่งลืมภาวนาก็ให้เลิกภาวนาเลิกคิด และไม่ให้ติดนิมิตให้ปล่อยวางเสียอย่าลืมตาขึ้นเป็นอันขาด จะทำให้สมาธิเสียไป เพียงสมาธิขั้นต้นนั้นก็ใช้ได้หลายอย่าง เช่นทางเหนียวคงทางรักษาโรค สะกดจิต ดับพิษไฟ เปลี่ยนรสของวัตถุได้ ลุยไฟได้ ฯลฯ

2. **สมาธิขั้นกลาง** เมื่อจิตนิ่งสงบหรือเป็นสมาธิได้นานขึ้นก็เรียกว่าอยู่ในสมาธิขั้นกลางสังเกตได้จากจิตนิ่งรู้สึกสุขสบาย

ที่สุด ไม่มีเสียงใดมาปรากฏหรือรบกวน ประสาทต่าง ๆ หมดความรู้สึกไปนานหน่อยแต่ยังมีสติรู้อยู่

ถ้าจิตนิ่งสงบได้นานจนรู้สึกมีแต่จิตตั้งอยู่กึ่งกลางวงดำหรือความว่างความสว่างได้นาน ๆ ก็เป็นอันจบสมาธิขั้นกลาง

วงดำจะเป็นวงกลมที่ดำมืดสนิทยิ่งกว่ากลางคืนจึงทำให้มองไม่เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีภาพใดจะปรากฏทางใจแม้แต่ตัวเองรู้สึกหมดทุกข์ ไม่มีอะไรจะห่วงใยมีแต่ความสุขยิ่ง

จุดกึ่งกลางวงดำที่เรารู้สึกว่าจิตตั้งอยู่ก็คือจุดที่ตั้งจิตของตน ถ้าไม่เห็นเป็นวงดำก็รู้สึกไปว่าในโลกนี้ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลยตัวเองก็ไม่มี ไม่เห็นมีอะไรทั้งนั้น มีแต่ความว่างเปล่า และมีจิตของตนลอยนิ่งอยู่ในความว่างเปล่า

ส่วนแสงสว่างก็เป็นแสงโอภาสกลมกลืนโลกและสิ่งต่าง ๆ หมด เป็นแสงน่าประหลาดไม่เหมือนแสงอื่น ๆ ที่เห็นด้วยตาได้ จิตขั้นนี้นับว่ามีกำลังมากพอควร ถ้าได้รู้วิธีใช้จิตแล้ว ก็จะใช้ได้หลายอย่าง

เช่น เรียกธาตุ แปลงธาตุ สะกดจิต รักษาโรค การสะเดาะกุญแจให้หลุด สะเดาะกลอนให้หลุด การทำใบไม้ดอกไม้ให้เป็นสัตว์มีชีวิต หรือเห็นของที่อยู่ไกลอยู่ในที่กำบัง ก็ใช้จิตขั้นนี้จึงจะทำได้โดยแน่นอน

3. **สมาธิขั้นสูง** เป็นสมาธิขั้นฌาน คือนับตั้งแต่ฌานที่ 1 ขึ้นไปถึงฌานที่ 4 การสังเกตลักษณะเป็นไปเมื่อจิตเข้าสู่สมาธิขั้นสูงนั้น สำหรับฌานที่ 1 มีความรู้สึกคล้ายสมาธิขั้นกลางแต่อยู่ได้นานกว่าและไม่เห็นมีอะไรทั้งสิ้น

ไม่มีทุกข์ไม่มีห่วงใยรู้สึกว่ามีจิตลอยนิ่งอยู่กลางความว่างความสงบความสุขอย่างสูง จิตขั้นนี้มีกำลังมากและใช้ประโยชน์

ได้มากมาย โดยถอยสมาธิต่ำลงมานิดหนึ่งมาใช้กำลังจิตหรือกำหนดลำแสงขึ้น ส่องดูอวัยวะภายในแทนเอกซเรย์ก็ได้ ดูสิ่งที่อยู่ไกล ๆ หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้ติดต่อกันในระยะไกล ๆ ทางกระแสจิตได้ ถ้าถึงฌาน 4 ก็ไม่ต้องหายใจ อาจเอาฝังดินถ่วงน้ำอยู่ได้หลาย ๆ วัน

การสังเกตสมาธิขั้นต่าง ๆ นี้ได้จากผลการปฏิบัติและพิจารณาหลักตำรา ถ้าจะพูดตามตำราล้วน ๆ ก็มีศัพท์แสงเข้าใจยากทั้งไม่มีข้อสังเกตให้ด้วย

การสังเกตที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตตนได้ถึงขั้นใด ก็พึงสังเกตให้แม่นยำว่าจิตตนเป็นสมาธิดี ถึงตอนนั้น มีลักษณะความเป็นไปอย่างไร ดูลักษณะลมลักษณะการหายใจแล้วรีบฝึกต่อไปอย่าเลิกเสียฝึกซ้ำมาก ๆ ครั้งจนชำนาญ

เมื่อสังเกตได้แม่นยำดี ฝึกทีหลังก็วางจิตเข้าจุดนั้นทันที ไม่ต้องเริ่มต้นตามลำดับมา ดังนั้นผู้ฝึกชำนาญแล้วจึงตั้งจิตได้ทันทีไม่ว่าจิตขั้นใด และขณะลืมตาหรือทำงานอื่นอยู่ จะตั้งจิตอยู่ในสมาธิขั้นใด เพื่อช่วยในการทำงานก็ได้

ถาม-ตอบ
ปัญหา

ถาม การฝึกสมาธิมีประโยชน์อย่างไร? บางคนมีความก้าวหน้าดีมาก แต่ไม่ปรากฏว่าเคยฝึกสมาธิเลยการฝึกสมาธิอาจจะมาแย่งเวลาในการปฏิบัติงานอื่น และการพักผ่อน จึงอาจตัดความก้าวหน้าก็ได้!

ตอบ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ คือฝึกให้จิตมีความเข้มแข็งอดทน หนักแน่น แจ่มใส และฝึกบังคับจิตของตนให้เป็นไปตามประสงค์ได้ นอกนั้น เมื่อฝึกได้ผลแล้ว ขณะจิตอยู่ในสมาธิก็เป็นการพักผ่อนที่ดีและจะใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ก็ทำได้

ดังนั้นย่อมช่วยให้การทำการงานต่าง ๆ สำเร็จผลเป็นอย่างดี และทนทานต่อการปฏิบัติงาน เมื่อมีเรื่องร้ายมากระทบก็รู้ระงับจิต ไม่เสียใจฟุ้งซ่าน ไม่ท้อถอยเสียสติเป็นต้น

ผู้ก้าวหน้าได้ดี ย่อมจะมีการฝึกจิตทั้งนั้น ส่วนเวลาในการฝึกอาจฝึกไปในเวลาทำงานหรือนอกเวลาเท่าที่ตนจะทำได้ไม่เสียงานอื่น

ถาม วิธีทำจิตให้เป็นสมาธิ วิธีผูกจิตที่ดี ๆ ของต่างประเทศมีบ้างหรือเปล่า ขอให้ยกตัวอย่างดี ๆ มาดู?

ตอบ วิธีดี ๆ ของฝรั่งมี แต่มักขาดด้วนไม่บอกวิธีปฏิบัติต่อเนื่องไปว่าดำเนินไปอย่างไร และวิธีที่บอกไว้ก็มีในหลักวิธีของพุทธศาสนาอยู่แล้ว แม้ไม่ตรงทีเดียวก็อนุโลมเข้ากันได้

ตัวอย่างวิธีทำจิตให้เป็นสมาธิของ **ศาสตราจารย์ชาฟ เทสเบอรี่** ซึ่งนิยมกันในปัจจุบัน ก็คือพยายามขับไล่ความคิดทั้งหลายออกไป ทำจิตให้ว่างเปล่าและกล่าวไว้ว่าวิธีที่จะช่วยให้ทำได้นั้นมี 3 ประการคือ

1. ถ้าดวงจิตกำลังคิดวุ่นอยู่ในเรื่องต่าง ๆ มากมายหลายเรื่อง ให้เลือกดูว่าเรื่องไหนสำคัญที่สุด ก็หยิบเอามาคิดเรื่องเดียว เมื่อใจแน่วแน่อยู่ในเรื่องนั้นเรื่องเดียว แล้วจึงกวาดล้างเรื่องนั้นออกจากจิต วิธีนี้ก็ตรงกับหลักที่ให้คิดเรื่องเดียวอยู่แล้ว

ข้าพเจ้าขอแนะว่า เมื่อมาคิดเรื่องเดียวต้องมีอุบายวางกรอบจำกัดให้ดี อย่าพันพัวกับเรื่องใหม่ปล่อยให้คิดเรื่องเดียวเท่านั้นจะต้องไปถึงจุดจบจนได้เพราะมีกรอบจำกัดพอจบให้รีบผูกจิตตามวิธีผูกจิตทันที

2. ถ้าทำให้จิตว่างเปล่าไม่สำเร็จ ควรพักผ่อนให้จิตอยู่ตามสภาพของมันสักประเดี๋ยว จึงค่อยตั้งต้นใหม่วิธีนี้ก็เข้าหลักว่าไม่ให้บังคับจิตเกินไป มีพักบ้าง

แต่ข้าพเจ้าขอแนะว่า เมื่อลงมือฝึกจิตควรกะเวลาในการฝึก แล้วยืดเวลาให้นานขึ้นในโอกาสหลัง ๆ แต่ให้ยืดทีละเล็กละน้อย

จะบังคับจิตอยู่หรือไม่อยู่ก็ตาม ต้องเด็ดขาดยอมตายไม่ยอมลุก ไม่ยอมเลิก จนกว่าจะหมดเวลา ซึ่งอาจมีคนคอยบอก หรือใช้ระยะธูปที่จุดหรือใช้นาฬิกาเป็นเครื่องกำหนดเวลา

3. ให้คิดในทางตรงข้าม (Reversed Thought) ตัวอย่างเช่น ถ้าคิดวุ่นวายอยู่เรื่องเป็นหนี้สินเขา ก็ให้กลับไปคิดตรงข้าม ในทางที่จะมีใช้หนี้ได้ว่ามีทางโน้นทางนี้สำหรับผ่อนใช้หนี้ ถึงยังไม่มีจริงก็คิดสมมติไป

ถ้าเป็นเวลาฝนตกฟ้าร้องใจไปคิดหมกมุ่น เรื่องฝนฟ้าก็คิดตรงข้ามว่าอีกประเดี๋ยว ฝนตกฟ้าร้องนี้ก็หาย แล้วดินฟ้าอากาศก็จะแจ่มใส

วิธีนี้ก็มีในหลักพุทธศาสนาแล้วเช่นที่มีเป็นประจำคือ คิดถึงเรื่องคนเรื่องสิ่งของพิจารณาให้น่าเกลียด พิจารณาให้ไม่มีเสียด้วยวิธีปลงอสุภะหรืออนิจจังทุกขัง อนัตตาดังกล่าวแล้ว

เมื่อไม่มีอะไรใจก็ไม่มีที่เกาะและคิดไปไม่ได้ นี่คือ โดยปกติเห็นหลอกตัวเองว่า สวยดี จึงคิดตรงข้ามไปเสีย ข้าพเจ้าขอแนะเพิ่มเติมอีก คือ

- ถ้าสามารถรักษาศีลได้หลายข้อเป็นปกตินอกเวลาฝึกได้ตลอดไปก็ยิ่งดี เป็นการช่วยเหลือให้ฝึกจิตได้ดีขึ้นแต่จะรักษาได้บางข้อก็ใช้ได้

- การออกจากสมาธิใช้วิธีหายใจยาวขึ้นแรงขึ้นทีละน้อยค่อย ๆ ลืมตา และตั้งจิตว่าจะออกจากสมาธิอย่าทำฮวบฮาบถ้ามีอะไรตึงตังหรือทำให้ตกใจทันที

ในขณะจิตนิ่งเป็นสมาธิดิ่งอยู่ ต้องพยายามสงบระงับจิตให้ดี และรีบรวมจิตมายังที่ตั้งจิตก่อน มิฉะนั้นอาจทำให้ใจสั่นและ

ไม่สบายใจไประยะหนึ่ง ดังนั้น จึงต้องเลือกสถานที่และเวลาที่เหมาะ และทำจิตตามหลักตามวิธีที่ถูก

- สถานที่เปลี่ยวสงัด และแน่ใจว่าไม่มีใครไปมาระหว่างฝึกรู้สึกกลัวเล็กน้อย อากาศดี เหล่านี้ช่วยให้ฝึกสมาธิได้ดีขึ้น

- ถ้าจะฝึกที่เปลี่ยวที่สงัดเวลากลางคืน เช่นในป่า ในป่าช้า ช่วยให้ได้ผลดีเร็วขึ้น แต่ต้องค่อยทำค่อยไป อย่าชะล่าใจ เริ่มด้วยการไปอยู่คนเดียวโดยไม่ฝึกตามลำดับ ที่ถูกต้อง

วิธีเริ่มฝึกทำโดยไปยืนห่าง ๆ ที่เก็บศพตอนดึก วันหลังขยับเข้าไปใกล้หน่อยชินแล้วก็ใกล้เข้าอีก จนวันหลัง ๆ ไปยืนใกล้อยู่นาน ๆ ในตอนดึกชินแล้วจึงนั่งฝึกในที่เปลี่ยวเช่นนั้นได้

อย่าประมาทว่าเป็นที่ไม่น่ากลัวเคยชินเวลากลางวันแล้ว เพราะตอนดึกเงียบ ๆ จิตใจจะเปลี่ยนไปอย่างหนึ่ง ความกลัวมากเกินไปเนื่องด้วยไม่เคยชินนั้น อาจทำให้เกิดความเสียหายขึ้นได้จึงต้องฝึกให้ชินเป็นขั้น ๆ



อุบายในการแก้ไขจิต



เมื่อได้พยายามควบคุมจิต และแก้ไขให้จิตเป็นสมาธิตาม หลักที่ได้กล่าวไว้ จิตก็ไม่ยอม สงบนิ่ง ไม่ยอมเป็นสมาธิ ก็ให้ใช้ อุบายในการแก้ไขต่อไป

อุบายที่ 1

จงสังเกตลักษณะ ความเป็น ไปของจิตเสียก่อนว่าเข้าลักษณะใด แล้วจึงแก้ไขต่อไป กล่าวคือ

ถ้าจิตยอมคิดโน่นคิดนี่ หรือ มักจะมีเรื่องที่ผ่านมาแล้วคอย แทรกเข้ามาเสมอ หรือจิตครุ่น คิดไปในทางความโกรธ ความรัก ความพยาบาท ความอยากเป็นใหญ่ คิดอยากร่ำรวย ทำนองนี้ เรียกว่า **"จิตมีกำลังมาก"**

ถ้าเกิดความสลด ว้าเหว่ หวาดกลัว รำคาญ อ่อนใจ หดหู่ หรือง่วงงุน ท้อแท้ ทำนองนี้ เรียกว่า **"จิตมีกำลังอ่อน"**

ถ้าจิตปลอดโปร่ง สบายใจ สดชื่น ไม่ง่วง ไม่ฟุ้งซ่าน นับว่า เป็นจิตที่ดี อยู่ในสายกลาง เหมาะ ในการฝึกสมาธิต่อไป

การแก้ไขจิต ให้ปฏิบัติดังนี้

ก. **เมื่อจิตมีกำลังมาก** ได้เริ่มต้นจากหัวข้อตั้งจิตให้อยู่ในศีล ใหม่ คือเริ่มจากแผ่เมตตาและเชื่อเรื่องกรรมดังกล่าวข้างต้น แล้วพิจารณาให้เห็นว่า คน สัตว์ บ้านเรือนตลอดจนสิ่งต่าง ๆ เป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนเพื่อจิตจะได้ไม่ฟุ้งไปเกาะกับสิ่งเหล่านั้น

เมื่อจิตเห็นว่าคนสัตว์และสิ่งต่าง ๆ เป็นของว่างเปล่าไม่มีตัวเห็นเป็นว่าง ๆ ไป เลยทำให้จิตฟุ้งไปคิดอย่างอื่นไม่ได้เพราะไม่มีที่เกาะ จิตก็จะสงบลง เมื่อจิตสงบก็เริ่มผูกจิตใหม่อีกคือเริ่มภาวนาพุทโธและตั้งจิตให้มั่นตรงจุดกระทบ ตามวิธีผูกจิตที่กล่าวแล้ว

วิธีพิจารณาให้ทุกอย่างเป็นของว่างเปล่า แบบวิทยาศาสตร์ คือไม่ว่าคนสัตว์หรือวัตถุใด เมื่อแยกย่อยลงก็จะเป็นอณู เป็นปรมาณู (คือเป็นส่วนเล็กที่สุดของทางวิทยาศาสตร์) และปรมาณูนั้นก็แยกไปได้อีกคือแยกแล้วเป็นความร้อน เป็นแสง เป็นความผลักดันไปได้อีก

คือแยกแล้วเป็นความร้อน เป็นแสง เป็นความผลักดันขึ้นชั่วขณะ แล้วก็หายไปหาชิ้นอันไม่พบ (กลายเป็นกำลังงาน)

นับว่าทุกอย่างที่เห็นเป็นตัวตนนี้ ที่แท้ก็เป็นการรวมตัวของสิ่งที่ว่างเปล่านั่นเอง เมื่อจิตเห็นชัดเข้าความเป็นตัวตนเป็นก้อนเป็นอันก็ค่อยเลือนหาย จิตจึงฟุ้งไปไม่ได้เพราะไม่มีที่เกาะ

อีกประการหนึ่งอาจพิจารณาว่า คน สัตว์ ต้นไม้ประกอบไปด้วยเซลล์เล็ก ๆ (คือสิ่งที่มีชีวิตเล็ก ๆ) เซลล์เหล่านี้มีชีวิตกินอาหารที่ย่อยแล้วส่งไปเลี้ยง เมื่อแก่ตัวก็จะตายหลุดเป็นไคลเป็นเหงื่อทิ้งไป ตัวใหม่เกิดแทน ซึ่งเซลล์เหล่านี้มีมากมายนับไม่ถ้วน

ดังนั้น ถ้าแยกเซลล์ซึ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ต่างหากออกไปก็จะไม่พบว่ามีคน มีสัตว์ มีต้นไม้ที่ไหน จึงเป็นเรื่องช่วยให้จิตสงบได้ เพราะเหตุที่ฟุ้งไปก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับ คน สัตว์ สิ่งของทั้งนั้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ว่างเปล่าลง จิตก็ไม่มีที่เกาะ

ทางพระพุทธศาสนา ก็ให้พิจารณาให้เห็นว่าความว่างเปล่า (เป็นอนัตตา) ดังกล่าวมาแล้วเหมือนกัน แต่ใช้วิธีพิจารณาให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ควบไปกับการเห็นเป็นของว่างเปล่า เพื่อช่วยให้จิตสงบดีเร็วยิ่งขึ้น

เพราะลำพังเห็นเป็นของว่างเปล่าไม่มีอะไรหรือเลื่อนไป ก็ทำให้จิตนิ่งเพราะไม่มีที่เกาะ แต่พอจิตคลายเห็นเป็นตัวตนมาอีกก็เห็นเป็นของน่าเกลียด เป็นของเน่าเปื่อย จิตก็ไม่อยากไปเกาะเกี่ยวต้องถอยกลับมาสงบอยู่ใหม่ไม่ฟุ้งไป

การพิจารณาให้เห็นเป็นของเน่าเปื่อยน่าเกลียดนั้น ใช้วิธีไปดูศพที่ตาย หรือศพที่กำลังเน่าหรือดูกะโหลกศีรษะ ดูให้จำติดตาไว้เตือนสติรั้งใจไม่ให้นึกถึงผู้ใด เพราะล้วนเป็นของน่าเกลียดเน่าเปื่อยอย่างนั้น

แม้ชีวิตก็มีของเน่าของเหม็นในกาย และส่วนต่าง ๆ ของคนหรือสัตว์ที่มีชีวิตอยู่ก็มีการเน่าเปื่อยหลุดร่วงอยู่เสมอ

พิจารณาทำนองนี้เรียกว่าพิจารณา **อสุภะ** จิตดื้อไม่สงบ ก็พิจารณาแยกแยะให้เห็นคน สัตว์ เป็นของไม่มีตัวตนและน่าเกลียดทั้งสองอย่างควบกันโดยละเอียด ซึ่งเรียกว่าพิจารณาอาการ 32

คือพิจารณาแยกคน (ตนเองและผู้อื่น) ออกเป็น 32 ส่วน แล้วพิจารณาทีละส่วนคือ

ผม ขนต่าง ๆ เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่

อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำปัสสาวะ และมันสมอง

การพิจารณาต้องมีอุบายแยบคาย ให้เห็นไปตามความเป็นจริง คือ ตามความจริงของมันนั้นเป็นดังนี้

1. เป็นของที่เน่าเปื่อยผุพัง แม้มีชีวิตอยู่ส่วนนั้น ๆ ก็ทยอยผุเปื่อยหลุดออก มีอาหารไปช่วยสร้างของใหม่แทน กระดูกทั่วร่างกายนี้ก็ผุเปื่อยหลุดไปเรื่อยชั่วเวลา 7 ปี ก็ไม่มีกระดูกเก่าเหลือเลย สำหรับผมหนังก็ไม่ถึง 7 ปี ก็เปลี่ยนไปหมด บางอย่างไม่นานก็เปลี่ยนไปหมด

2. เป็นของน่าเกลียด นึกให้เห็นรูปร่างแต่ละอย่างว่าไม่สวย นึกถึงกลิ่นของแต่ละอย่างว่าเหม็นน่ารังเกียจ เช่น หนัง นึกภาพชำแหละหนังคนมากางตากไว้ เหมือนหนังวัวควายนึกดูว่าสวยไหม

นึกดูภาพหนังคนเวลาผ่าตัด ไม่มีโอกาสเห็นก็เทียบของหมู วัว ควาย ที่เขาวางไว้สด ๆ อยู่ รูปสวยหรือเปล่า กลิ่นเหม็นหรือหอมน่าดม พังผืด ปอด ตับ ก็เทียบดูได้

เลือด น้ำเหลือง เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก มูตร (น้ำปัสสาวะ) อาหารใหม่ (เช่นกับที่เราอาเจียนออกมา) อาหารเก่า (ที่กลายเป็นอุจจาระแล้ว)

ดูทีละอย่างมีลักษณะอย่างไร กลิ่นอย่างไร ของที่เหม็นที่น่ารังเกียจอย่างนี้มีประจำในร่างกายเรา และผู้อื่นสัตว์อื่นเสมอ

พิจารณาเป็นอย่าง ๆ เห็นว่ารูปลักษณะไม่สวย กลิ่นไม่ดี น่าเกลียด แล้วลองนึกดูว่าเอาของเหล่านี้มารวมกันจะสวย จะหอมน่ารัก น่าคิดถึงได้อย่างไร เราหลงคิดปรุงแต่งในใจว่าสวยงามไปเอง เราหลงแป้งน้ำอบที่มาฉาบผิว ฯลฯ

3. ดึงการพิจารณาให้เข้า

หลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเป็นลักษณะแท้จริงของคนสัตว์และทุกสิ่งทุกอย่างคือ

ทุกส่วนของร่างกายหรือของทุกอย่าง เป็นอนิจจังคือไม่เที่ยงไม่คงทนมีการเปลี่ยนแปรเน่าเปื่อยอยู่เรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่เห็นร่างกายหรืออะไรสวยงามนั้นตาเราหลอกตัวเอง

เช่น รูปที่ข้างฝาที่จริงแบน ๆ แต่ตาเห็นเป็นทรวดทรง มีกว้างลึก ใบหน้าคน ถ้านึกเห็นภาพตามเป็นจริงจากข้างในมาหรือใช้กล้องขยายดูก็กลับจะน่าเกลียด แต่ตาหลอกเราแล้ว ใจยังปรุงแต่งเสริมส่งหลอกเราให้เห็นว่าสวยงามอีก

เมื่อเห็นว่าทุกอย่างผุพังเน่าเปื่อยเปลี่ยนแปลงหลอกตาอยู่เสมอ ก็ให้เห็นเลยไปอีกว่าเป็น ทุกขัง ทั้งนั้นคือ ล้วนเป็นสิ่งที่ดี ทนอยู่ไม่ได้ คงสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้ จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนปลีกย่อยหรือทั้งร่างกายทั้งก้อนอันไม่มีใครแก้ได้ จำต้องเปลี่ยนแปลงไปเสมอ

แม้ทะเลหรือภูเขาตึกสวย ๆ ก็คงทนสภาพอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ตาของเราหลอกสนิทมาก เช่น แสงอาทิตย์ผ่านกระจกเหลี่ยมจะเห็นเป็นลำแสงสีต่าง ๆ หลายสี แต่ตาเปล่าเห็นเป็นสีเดียว

นอกจากนี้ให้เห็นเป็น อนัตตา คือเป็นของว่างเปล่าไม่ใช่ตัวตน แยกย่อยไปถึงที่สุดทั้งคน สัตว์ สิ่งต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นการรวมตัวของกำลังงานซึ่งไม่มีตัวตนทั้งนั้น

หากว่าจะแยกหยาบ ๆ เช่น แยกคนออกตามอาการ 32 แยก ผม ขน เล็บ ฯลฯ ไว้เป็นกอง ๆ ก็จะหาไม่พบว่าอะไรเป็นคน และทุกส่วนที่กองอยู่ล้วนน่าเกลียด

เมื่อดำเนินการแก้จิตที่มีกำลังมาก มาตามแบบทางวิทยาศาสตร์หรือทางธรรม ดังกล่าวมาอย่างใดอย่างหนึ่งจิตก็จะมีกำลังอ่อนลงไม่ฟุ้งซ่าน ผู้พิจารณาชำนาญ

จะใช้เวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เช่นเพียง 2 นาทีก็พิจารณาได้ผล

เมื่อจิตมีกำลังลงมาอยู่ในสภาพสะดวกสบายไม่ฟุ้งซ่าน คืออยู่สายกลางก็เริ่มผูกจิตให้เป็นสมาธิทันที บางคนหรือบางตำราเข้าใจผิดว่าการพิจารณาดังกล่าวนั้นไม่ดี ทำให้ใจอ่อนไม่อยากทำอะไร ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่รู้จริง ๆ ว่าเขาใช้พิจารณาเมื่อจิตมีกำลังชอบฟุ้งไป

เมื่อสภาพจิตลดมาอยู่สายกลางปลอดโปร่งสบาย ก็ต้องหยุดพิจารณา ถ้าจิตมีกำลังอ่อนพิจารณาเข้าก็อ่อนลง สลดลงไม่อยากทำอะไร พาลตายหรือฆ่าตัวตายไปทั้งนี้เพราะมีของดีแต่ใช้ไม่เป็น

ข. อุบายแก้จิตที่มีกำลังอ่อน

เมื่อใจท้อถอย หดหู่ เคลิบเคลิ้ม หาวนอน โงกง่วง หงุดหงิด รำคาญ ขี้เกียจ ให้แก้ดังนี้

1. แก้เกี่ยวกับกายให้แก้เรื่องอื่น ๆ ที่ทำให้จิตใจมีกำลังอ่อน ตัวอย่างเช่น

กินมากไป ก็อาจพักผ่อนหรือเปลี่ยนอิริยาบถให้หายอึดอัดแล้วจึงฝึก

ทำงานเหน็ดเหนื่อยมากหรืออดนอนมากแล้วก็ควรหลับพักผ่อนให้สดชื่นก่อน

การเปลี่ยนอิริยาบถให้พอเหมาะ เช่นเปลี่ยนจากนั่งเป็นเดินหรือเอนหลัง หรือใช้การล้างหน้าอาบน้ำช่วยก็อาจแก้ได้

สถานที่อยู่อึดอัดทึบ ๆ ก็อาจเป็นเหตุอันหนึ่งที่ควรแก้ไข

การอาบน้ำ และอากาศที่ดีช่วยได้มาก

2. การแก้ทางใจ ให้พิจารณาเรื่องจงใจให้เข้มแข็ง พากเพียร เช่นพิจารณาถึงความก้าวหน้าของตนและผู้อื่นให้เห็นว่า ต้องมีความเข้มแข็งหมั่นเพียรจึงก้าวหน้าได้ดี

ถ้าอ่อนแอ ท้อแท้ก็ตัดความเจริญของตนคิดถึงบุญกุศลที่ตนเคยทำมา คิดถึงความดีของตนและผู้อื่นเป็นต้น

ตัวอย่างการพิจารณาคุณพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงเสียสละ และมีความพากเพียรอย่างยอดยิ่ง ทรงเป็นกษัตริย์มีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ยอมเสียสละหนีออกบวช อดทนพากเพียรทุกทางเพื่อตรัสรู้ความจริงในโลก

เริ่มด้วยวิธีฝึกจิตในสำนักต่าง ๆ จบแล้วมาบำเพ็ญเพียรในป่า ในดง อดอยาก เดินเท้าเปล่า หิวโหยจนล้มลงสิ้นสติ ทรมานเป็นเวลาถึง 6 ปี

ภายหลังต้องอยู่แต่ลำพัง ไม่มีผู้ช่วยปฏิบัติแต่ก็ไม่ท้อถอย พากเพียรฝึกจิตจนได้สมาธิ และปัญญาขั้นสูงสุด

รู้วิธีตัดความทุกข์ยากได้สิ้นแล้ว ก็ไม่เห็นแก่ความสุขส่วนพระองค์ยังคงสงสารบุคคลอื่น ๆ ทั้งปวง อยากให้มีความสุขตามขั้นตามสภาพที่จะทำได้ จึงทรงพยายามเดินไปเที่ยวสั่งสอนในทิศต่าง ๆ ถูกลัทธิเดิม ๆ กีดกันขัดขวางก็ไม่ทรงท้อแท้ มีความเข้มแข็งอดทน จึงได้มีคำสอนตกทอดมาถึงตัวเรา

ส่วนตัวเรานี้ยังมีความลำบากตรากตรำน้อยกว่าพระองค์ท่านมากนัก ไม่สมควรจะท้อถอยอ่อนแอ สมควรจะต่อสู้เข้มแข็งทำอะไรจริงจังเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง ของส่วนรวมและประเทศชาติ การพิจารณาทำนองนี้ช่วยให้ใจเข้มแข็ง และมีกำลังขึ้น

เมื่อรู้สึกว่าจิตมีกำลังพอสมควร อยู่ในสายกลางแล้ว ก็เริ่มผูกจิตโดยภาวนาพุทโธและจับลมดังกล่าวมาแล้ว การแก้ไขจิตมีกำลังมาก กำลังอ่อน และการผูกจิต ถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว ก็คือการแก้เครื่องขัดขวางจิตให้เป็นสมาธิ หรือศัตรูสมาธิ ซึ่งเรียกว่านิวรณ์นั้นโดยครบถ้วนแล้ว

ที่ไม่พูดเป็นรูปนิวรณ์ และเป็นศัพท์แสลงเพราะต้องการให้

เข้าใจง่าย

อนึ่ง บางตอนที่กล่าวว่าศีลและอื่น ๆ ไม่จำเป็นต้องรู้ต้องจำก็ได้นั้น ก็เป็นการเจาะช่องมาเฉพาะเรื่องฝึกจิตล้วน ๆ และมีเหตุผลแจ่มแจ้งอยู่แล้ว ส่วนผู้ที่จะเรียนรู้ปฏิบัติและท่องจำให้เป็นการเพิ่มพูนขึ้นอีกก็ยิ่งเป็นการดี

การไตร่ตรองและหมั่นสอบถามผู้รู้ และมีครูฝึกจิตให้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ฝึกได้เร็ว เพราะจะได้ช่วยสังเกตหาทางแก้ไขที่เหมาะ และได้ผล

บางตำราและอาจารย์ฝึกบางท่าน ชอบใช้วิธีพิจารณาไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดนึก หยุดคิด ดังที่อธิบายมาแล้วว่าตอนใดหยุดพิจารณา ตอนใดหยุดภาวนา วิธีพิจารณาเรื่อย ๆ หรือเพิ่มอารมณ์คิดมากขึ้น ไม่ตัดลงนั้นอาจจะเป็นวิธีทำให้เกิดความรู้ หรือปัญญาทางโลกมากกว่าที่จะเกิดปัญญาทางวิปัสสนา ซึ่งเป็นของสูง

ข้าพเจ้ามีความเห็นว่าผู้เริ่มฝึกไม่ควรจะใช้ แม้ผู้ฝึกมามากใช้ก็อาจเป็นอันตราย เพราะเหตุว่าผิดหลักใหญ่หรือแนวการศึกษา กล่าวคือต้องทำให้เกิดศีลดีแล้วจึงเกิดสมาธิ ทำสมาธิให้ดีแล้วจึงจะพิจารณาให้เกิดปัญญา

ถ้าสมาธิยังไม่ดีไม่ถึงขั้นสูงไปรีบแสวงเอาปัญญาก่อน อาจจะเกิดปัญญาที่ผิด แต่ตนเข้าใจว่าถูกซึ่งเป็นภัยอย่างร้ายแรงและตัดทอนความก้าวหน้าโดยสิ้นเชิง อาจเสียสติได้ง่าย

อุบายที่ 2

เมื่อแก้ไขจิตให้เป็นสมาธิด้วยอุบายที่ 1 ไม่ได้ผลก็ควรพยายามแก้ไขในครั้งหลัง ๆ ต่อไปอีกมาก ๆ ครั้ง จนเห็นว่าจะไปไม่รอดจริง ๆ แล้วก็ใช้อุบายที่ 2 ต่อไป

อุบายที่ 2 นี้ก็คือ การแก้เครื่องเศร้าหมองใจซึ่งเรียกว่า

นิวรณ์ ไม่จำเป็นต้องท่องจำแม่นยำว่ามีอะไรบ้างก็ได้ เป็นแต่สำรวจดูว่าจิตของตนจะเข้าอยู่ในลักษณะนิวรณ์ข้อใด แล้วก็ดำเนินการแก้ไขจิตตามวิธีซึ่งจะกล่าวต่อไป

นิวรณ์มี 5 อย่าง นิวรณ์คือเครื่องกีดกั้นไม่ให้บรรลุถึงความดี เป็นเครื่องขัดขวางไม่ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีนิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจิตก็ตั้งมั่นไม่ได้ และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่ได้ จิตก็ไม่มีอำนาจจะใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ในทางโลกได้ดี และไม่สามารถจะเห็นธรรมอันแท้จริงได้ นิวรณ์ 5 มีดังนี้คือ

1. ความพอใจรักใคร่หรือกังวลคิดถึง **"วัตถุกาม"** ในลักษณะที่ ยินดี (เรียกตามศัพท์ว่ากามฉันทะ) วัตถุกามนั้นได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียงและสิ่งสัมผัส (โผฏฐัพพะ) รวมเป็น 5 อย่าง

รูปหมายถึงสิ่งที่เห็นด้วยตาได้ ซึ่งหมายถึงตัวคน สัตว์ ต้นไม้ หมวก เสื้อผ้า ของใช้ แสง สี รูปภาพ รูปปั้น และอื่น ๆ ที่เห็นได้ด้วยตาจัดเป็นรูปทั้งนั้น

ถ้าจิตไปคิดถึง นึกยินดีพอใจ ก็จัดเป็น นิวรณ์ตัวที่ 1 นี้

ส่วนรสก็หมายถึงรสทุกชนิดที่รับรู้ได้ด้วยลิ้น

กลิ่นก็หมายถึงกลิ่นทุกอย่างที่รับรู้ด้วยจมูก

เสียงก็หมายถึงเสียงทุกอย่างที่รับรู้ได้ทางหู

สิ่งสัมผัสก็หมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เรารับรู้ด้วยการถูกต้อง หรือสัมผัสกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ตัวอย่างเช่นใจไปนึกถึงหน้าตาของคนหรือดอกไม้เราพอใจ หรือยินดี ก็เรียกว่าเกิดนิวรณ์ตัวที่ 1 (กามฉันทะ) ซึ่งมีรูปเป็นวัตถุกามแต่ถ้าเราไปนึกถึงตอนที่เอามือไปลูบคลำคนนั้นหรือดอกไม้นั้นยินดีพึงพอใจในความละเอียดอ่อนนิ่มนวลชอบใจในการที่ได้ถูกต้องสัมผัส ที่แล้วมาก็ดี หรือนึกอยากจะได้ถูกต้องสัมผัสใหม่อีกก็ดีจัดเป็นนิวรณ์ตัวที่ 1 ซึ่งมี

สัมผัสเป็นวัตถุกาม

ถ้าใจไปนึกถึงตอนเอาไม้พันสำลีหมุนไปมาในรูหู ซึ่งมีเสียงดังฟอดแฟดในหู และรู้สึกชอบที่คัน ๆ มัน ๆ ดังนี้ ถ้าไปนึกถึงเสียงดังชอบใจหรืออยากให้เกิดดังอย่างนั้นอีกก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ 1

ประเภทมีเสียงเป็นวัตถุกาม แต่ถ้านึกชอบใจตรงมัน ๆ คัน ๆ ก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ 1

ประเภทมีสิ่งสัมผัสเป็นวัตถุกาม แต่วัตถุกามหรือปรากฏการณ์ทางจิตนั้น มักจะเป็นชนิดผสมแยกเป็นอย่างเดียวได้ยาก เช่น ชอบใจที่เอาสำลีปั่นในหูที่กล่าวมาแล้ว ย่อมมีสัมผัสทางทวารหูที่ได้ยินเสียงฟอดแฟดและมีสัมผัสทางทวารกายที่รู้สึกคัน ๆ มัน ๆ พร้อมด้วยมีสัมผัสทางทวารตาและใจ คือนึกถึงภาพการหมุนในหู เห็นรูปร่างไม้ที่แยงหูดังนี้เป็นต้น แต่รวบรวมเข้าแล้วก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ 1 นั่นเอง

การแก้ก็แก้ตรงต่อนิวรณ์ตัวที่ 1 ไม่ต้องแยกแยะ แก้ละเอียดลงไปอีกเป็นอย่าง ๆ จะได้บอกวิธีแก้ต่อไป วัตถุกาม ไม่จำเป็นต้องเป็นคนเสมอไป อาจเป็นวิทยุ สุนัข กล้วยไม้ ต้นไม้ ฯลฯ

2. นิวรณ์ตัวที่ 2 คือ **พยาบาท** ได้แก่ความคิดกังวลถึงวัตถุกาม ในลักษณะยินร้าย ซึ่งเป็นลักษณะที่ตรงกันข้ามกับนิวรณ์ตัวที่ 1

คือนิวรณ์ตัวที่ 1 คิดกังวลถึงวัตถุกามในลักษณะที่ยินดีชอบใจ พอใจ หรือรักใคร่

แต่นิวรณ์ตัวที่ 2 คือพยาบาทนี้ คิดหรือกังวลถึงในลักษณะไม่ยินดี ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ หรือคิดร้ายต่อวัตถุกามนั้น

เช่นเกิดนิวรณ์ตัวที่ 1 นึกรักอยากจะได้หญิง (หรือชาย) มาเป็นคู่ พยายามเอาอกเอาใจและทุ่มเทเงินทองตลอดจนความเหนื่อย-ยาก เพื่อให้เขารักตอบ ดูทีท่าจะสำเร็จแน่ แต่ต่อมารู้ว่าเขาไปรัก

กับผู้อื่น ไม่รักกับตนจึงไม่พอใจ คิดติเตียนเขาก็ดี คิดปองร้ายจะแก้แค้นเขาก็ดี หาทางทำให้เขาเสื่อมเสีย เพราะไม่พอใจก็ดี เรียกว่า ความพยาบาทหรือเกิดนิวรณ์ตัวที่ 2 ขึ้นแล้ว

มีคนมาขโมยของไป คิดจะแก้แค้นเวลานั่งสมาธิจิตเริ่มจะนิ่งดี ก็คิดเรื่องคนที่มาขโมยอีกไม่พอใจอีก นี่ก็คือเกิดนิวรณ์ตัวที่ 2 วัตถุกามจำพวกสัตว์หรือสิ่งที่ไม่มีชีวิต ก็ทำให้เกิดนิวรณ์ตัวที่ 2 ได้

เช่น หมูชอบเข้ามากินของเหยียบของในสวนบ่อย ๆ ก็ไม่พอใจ คิดร้ายต่อหมู

หรือปากกาที่ใช้เขียนหนังสือเขียนไม่ค่อยติดบ้าง บางทีติดมากจนเลอะเทอะไม่พอใจก็เลยขว้างไป ครั้นเกิดบี้บุบและเป็นของแพงจะซ่อมก็หมดเงินมาก เกิดความไม่สะดวกที่ใช้เขียนอยู่เรื่อย ใจมาครุ่นคิดเรื่องนี้ ไม่ชอบรูปทรงที่เสียไปนั้นก็ดี เวลาฝึกจิตผุดคิดถึงปากกานั้นมาไม่พอใจก็ดี จัดว่าเกิดนิวรณ์ตัวที่ 2

3. นิวรณ์ตัวที่ 3 คือ **ความง่วงงุน ท้อถอย หงุดหงิด** ความหดหู่เคลิบเคลิ้มและเกียจคร้าน (เรียกตามศัพท์ว่า ถีนมิทธะ) ซึ่งเป็นเครื่องกีดกั้นความสำเร็จและขัดขวางไม่ให้กระทำความดี

4. นิวรณ์ตัวที่ 4 **ความฟุ้งซ่าน** คิดโน่นคิดนี่ คิดนอกเรื่องนอกราวที่ต้องการจะคิดจะทำ (เรียกตามศัพท์ว่า อุทธัจจะกุกกุจจะ) เป็นลักษณะที่จิตชอบซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ต้องการจะอ่านหนังสือหยิบขึ้นอ่านไปหน่อย ใจก็คิดไปถึงเรื่องรักก็เลยนึกไปถึงเรื่องราวรักที่ตนผ่านมาดังนี้เป็นต้น

นิวรณ์ตัวที่ 4 นี้ความจริงก็มีนิวรณ์ตัวที่ 1 และที่ 2 นั่นเองเป็นต้นเหตุ ฉะนั้น นิวรณ์ตัวที่ 4 นี้ก็มีลักษณะผสม คือคิดไปในทางพึงพอใจ รักใคร่บ้าง หรือคิดไปเพราะไม่พึงใจ ไม่ชอบใจบ้าง

อนึ่ง นิวรณ์ตัวที่ 3 ก็มา

จากนิวรณ์ตัวที่ 1 และ2 เช่นกัน แต่นิวรณ์ตัวที่ 3 และที่ 4 ต่างกันตรงที่จิตท้อถอยเกียจคร้าน หรือฟุ้งซ่านตื่นตัวซัดส่ายไป

ถ้ามีลักษณะท้อถอย อ่อนอกอ่อนใจ หวาดหวั่น อเนจอนาถ เบื่อหน่าย เกียจคร้าน ซึ่งจัดว่าเป็นประเภททางอ่อนก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ 3

ถ้าเป็นประเภทมีกำลังซัดส่าย คิดไปฟุ้งซ่านไป โดดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็เป็นนิวรณ์ตัวที่ 4

5. นิวรณ์ตัวที่ 5 **ความสงสัย ความลังเล** ไม่แน่นอนใจ ตกลงใจไม่ได้เด็ดขาด เรียกตามศัพท์ว่าวิจิกิจฉา เช่นจะเชื่อว่าบาปบุญมีก็ไม่แน่ใจนัก จะว่าไม่มีก็ไม่มั่นใจ ไม่มีความแจ่มแจ้งชัดเจน ไม่มีความเด็ดขาดหรือการกระทำอะไรลงไปจะคิดอะไรก็มีจิตใจโลเลครุ่นคิดขยักขย่อนอยู่ดังนี้ ก็เรียกว่าเกิดนิวรณ์ตัวที่ 5

เมื่อพิจารณาดูให้ดีคิดทบทวนไปมา นิวรณ์ทั้ง 5 นี้ก็เป็นสิ่งที่ต่อเนื่องเกี่ยวพันกัน ถ้าจะสรุปรวมกันให้สั้นก็มี 2 ประเภท คือ นิวรณ์ตัวที่ 1 ที่ 2 และที่ 4 เป็นประเภท **จิตมีกำลังมาก**

นิวรณ์ตัวที่ 3 และที่ 5 เป็นประเภท **จิตมีกำลังอ่อน** ซึ่งถ้าแก้ถูกทางก็ควรจะแก้ได้ ถ้าแก้ผิดก็แก้ไม่ตก

เมื่อแก้ไม่ตกและหาที่ผิดไม่ได้จะลองแยกแยะให้ละเอียดตามอุบายที่ 2 คือแก้นิวรณ์นี้ก็ได้ ก่อนจะแก้ด้วยอุบายที่ 2 นี้ลองฝึกจิตต่อไปแล้วควรพิจารณาจิตของตนดูหลาย ๆ ครั้ง ว่าที่จิตไม่ยอมนิ่งเป็นสมาธินั้น จิตเราเป็นไปตามนิวรณ์ตัวไหนมากที่สุด

เมื่อได้ความว่ามีนิวรณ์ตัวใดใน 5 อย่างนั้นเกิดขึ้นมากที่สุด ก็ให้แก้นิวรณ์ตัวนั้น พิจารณาได้ถูกแก้ได้ถูกแล้วก็รีบทำสมาธิเสีย นิวรณ์ตัวอื่น ๆ อีก 4 ตัวก็จะพลอยตายสงบไปด้วย

วิธีใช้อำนาจจิต และปิดทวาร



คนทุกคนต่างมีอำนาจจิตอยู่แล้ว แต่ส่วนมากยังไม่ทราบวิธีใช้อำนาจจิตให้เป็นประโยชน์ ในฉบับนี้ จะกล่าวถึง **วิธีใช้อำนาจจิตให้เป็นประโยชน์ทั้งในทางโลกและทางธรรม**

โดยจะกล่าวถึงหลักการและวิธีการอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ผู้ไม่เคยใช้อำนาจจิตเลย ใช้อำนาจจิตเป็น ตลอดจนให้รู้หลักสำคัญที่จะต้องยึดถือในการใช้อำนาจจิต และการเรียนในเรื่องใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ

ทางรักษาโรค ทางคงกระพันชาตรี ทางสะเดาะ ทางทำจิตให้เป็นสุขหรือใช้ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ และทางการงานอื่น ๆ

หลักการในการใช้อำนาจจิต

รู้วิธีรวมอำนาจจิต

รู้วิธีส่งอำนาจจิตไปทำประโยชน์ต่าง ๆ

รู้วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งออกไปนั้น เพียงพอแล้วหรือยัง

ข้าพเจ้าสอนศิษย์โดยครบ

ถ้วนตามหลักทั้ง 3 นี้ เรียนแล้วไปทำเอง ทดลองเองได้ตลอดชีวิต ไม่มีเคล็ดลับยุ่งยากเหมือนไสย-ศาสตร์โบราณ

วิธีรวมอำนาจจิต

วิธีรวมอำนาจจิตนั้นเป็นการทำให้กำลังจิต หรืออำนาจจิตมารวมกลุ่ม เพื่อให้มีกำลังหรืออำนาจมากขึ้นกว่าธรรมดา ซึ่งมีวิธีปฏิบัติกันได้ต่าง ๆ แต่อย่างไรก็ดีคงใช้หลักใหญ่เหมือนกันหมด เท่าที่ข้าพเจ้าเคยสอนศิษย์มามาก และพิจารณาวิธีการของประเทศเราและต่างประเทศแล้ว ก็สรุปความได้ว่า วิธีที่ได้ผลนั้นอาศัยหลักใหญ่ 3 ประการ คือ **อธิษฐานจิต การปิดทวาร** และ **การเพ่งภาวนา**

1. อธิษฐานจิต หรือการอธิษฐาน

อธิษฐานจิต คือการตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยอาศัยตั้งใจหรือตั้งเจตนาอย่างเดียวบ้าง อาศัยตั้งเจตนาประกอบกับใช้คำพูดออกมาพอได้ยินหรือว่าในใจบ้าง

ตัวอย่างเช่น จะทำตัวให้เหนียวคงป้องกันอันตรายจากอาวุธมีคมได้ ก็นึกในใจหรือตั้งเจตนาว่าจะให้เหนียวคง แล้วว่าในใจดังนี้

"ข้าพเจ้าขออาราธนา คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ขอให้มาช่วยคุ้มครองข้าพเจ้าด้วยเถิด" หรือว่าจะอีกอย่างหนึ่งว่า

"ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ขอให้มาช่วยดลบันดาลให้บทคาถาที่เสกนี้ จงคุ้มครองข้าพเจ้าด้วยเถิด" ถ้าจะให้คุ้มครองผู้อื่นก็กล่าวว่า

ขอให้คุ้มครองนายแดง นายดำด้วยเถิด คือเอ่ยชื่อคนที่จะทำให้ การอธิษฐานนี้ไม่จำเป็นต้องเอาตามแบบนี้ อย่าทำจิตให้มา

กังวล ที่จะต้องให้คำพูดเหมือนกันทุกคำ คำพูดจะต่างไปบ้างก็ไม่เป็นไร

ถ้ามัวกังวลหวาดระแวงว่าผิด ก็จะทำให้จิตซัดส่ายไป กำลังจิตจะตกไม่เข้มแข็งเท่าที่จะเป็นไปได้

การอธิษฐานเป็นอำนาจช่วยให้เกิดความสำเร็จได้อย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าจะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็โดยตั้งอธิษฐานอย่างแรงกล้าในวันตรัสรู้ว่า จะนั่งสมาธิอยู่จนกว่าจะตรัสรู้ ไม่ยอมลุกเป็นอันขาด แม้เลือดในกายจะแห้งเหือดไป แม้จะสิ้นชีวิตก็ไม่ยอมลุกจากที่ จะยอมลุกจากที่ก็ต่อเมื่อได้ตรัสรู้แล้วเท่านั้น

ในการสร้างสมบารมีของตนให้ดี ให้มีอำนาจเป็นที่เคารพนับถือของคนทั้งหลายได้นั้น ก็จำเป็นต้องมีคุณสมบัติ 10 ประการ หรือเรียกได้ว่าลักษณะของผู้นำ 10 ประการ หรือเรียกตามศัพท์ที่ว่า บารมี 10

แม้แต่พระพุทธองค์ก็ต้องบำเพ็ญบารมี 10 โดยครบถ้วนจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่าการอธิษฐานก็เป็นเครื่องช่วยให้สำเร็จในกิจการต่าง ๆ ได้

เพื่อให้การอธิษฐานบังเกิดผลดี จะต้องมีหลักเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เปรียบเหมือนคนดำน้ำให้ลึกและให้นาน ต้องมีหลักปักเป็นที่จับสาวขึ้นลง แม้จะมีอุปสรรคคือน้ำพัดบ้างก็ไม่เป็นไร ข้อสำคัญต้องปักหลักให้แน่นและจับให้มั่นก็แล้วกัน การอธิษฐานจิตต้องมีหลักที่มั่นคงจะจับให้มั่นเหมือนกัน

หลักที่เป็นเครื่องช่วยนั้นในลัทธิอื่นประเทศอื่นก็มีหลักยึดไปต่าง ๆ กัน เช่น อาศัยเชื่อถือพระเจ้าพระพรหม ภูตผี เจ้าพ่อเพื่อเป็นหลักดังนี้เป็นต้นต่างก็มีอุบายในการปลุกความเชื่อถือเพื่อเป็นรากฐานของจิตได้

ส่วนหลักที่ข้าพเจ้าเห็นว่า

เหมาะกับคนส่วนมาก และพอจะเชื่อถือได้ทุกสมัย คือให้ยึดถือ **คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์** ซึ่งเรียกว่า คุณพระทั้ง 5 หรือพระ 5 องค์ หรือเรียกว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้ง 5 ก็ได้

ในการที่จะยึดถือให้มั่นนั้น ต้องมี **การเคารพ** รวมความว่า เราใช้ **ความดีเป็นรากฐานของจิต**

กล่าวคือ ไม่ต้องห่วงใย ไม่ต้องกังวลว่าเราได้ทำความชั่วไว้มาก คงจะเข้าไม่ถึงคุณพระ ที่จริงขึ้นชื่อว่าความดีนั้นจะทำเมื่อไรก็ได้ทั้งนั้น สมกับทางพระว่า **อกาลิโก** (ไม่ประกอบด้วยกาล หรือไม่เลือกเวลา)

การเคารพในคุณพระทั้ง 5 นั้น หมายถึงตั้งใจที่จะเชื่อฟังคำสอนและปฏิบัติตาม เท่าที่ตนจะทำได้ และน้อมใจลงนับถือสักการบูชา ที่ว่าคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์นั้น หมายถึงคุณความดีของท่าน และหมายถึงตัวท่านด้วย

ที่ว่าเคารพนั้นก็ใช้เวลาระลึกถึงคุณนึกเคารพ ซึ่งใช้เวลาประเดี๋ยวเดียว ไม่ต้องนั่งนึกเสียนาน ๆ มูลฐานที่เราจะเคารพต่อคุณทั้ง 5 นั้นคือ

เราจะเกิดมาได้ก็ด้วยบิดามารดาเป็นผู้ให้กำเนิด และยอมลำบากในการเลี้ยงดูมาจนเติบโต ถ้าบิดามารดาไม่ได้ให้กำเนิดเราก็ไม่ได้เกิดมา ครั้นเกิดมาแล้วบิดามารดาก็ต้องมีความลำบากยุ่งยากในการเลี้ยงดูเป็นเวลานานปี เราลองเอาเด็กเกิดใหม่มาเลี้ยงดูจึงจะรู้ว่ามีภาระยุ่งยากเพียงใด

การที่บิดามารดาทนเลี้ยงดูด้วยความยากลำบากมีความห่วงใย เจ็บไข้ก็ขวนขวายพยาบาล อดหลับอดนอน เพราะความรักความเมตตา

การที่พร่ำสอนให้พูด สอนให้เดิน สอนให้เป็นคนดี ก็เพราะ

เหตุว่าบิดามารดามีศีลธรรมประจำใจ ถ้าขาดศีลธรรมก็คงไม่ยอมทนลำบากห่วงใย คงจะปลีกตัวเอาความสุขความสบายทอดทิ้งให้ตายเสียกลางคัน

เพราะการปล่อยให้ตายตอนยังเป็นเด็กเล็กนั้น มีวิธีแนบเนียนไม่ให้ใครรู้ได้หลายวิธี จึงเห็นได้ว่าบิดามารดามีคุณอย่างสูง เพราะเป็นทั้งผู้ให้กำเนิดชีวิต มีความรักความเมตตาต่อบุตร

การที่บิดามารดาอุตส่าห์ทนลำบากในการเลี้ยงเราไม่ทิ้งให้ตายเสีย ก็เพราะบิดามารดามีพระธรรมประจำใจ

พระธรรมช่วยย้อมใจบิดามารดาให้มีความรัก ความเมตตา และพระธรรมเป็นสิ่งที่บิดามารดาเคารพบูชา พระธรรมเป็นเครื่องย้อมใจปรุงแต่งใจให้นึกคิด และทำสิ่งที่ดีหักห้ามไม่ให้ทำสิ่งที่ชั่ว ฉะนั้นพระธรรมจึงเป็นที่ควรเคารพบูชา

ส่วนพระพุทธเจ้าผู้ค้นพบพระธรรม เข้าใจลึกซึ้งและช่วยเผยแพร่พระธรรมให้แจ่มแจ้งชัดเจน ยังประโยชน์สุขให้แก่คนหมู่มาก พระสงฆ์ก็ดำเนินรอยตามพระพุทธองค์ และเป็นกำลังที่จะปลูกฝังพระธรรมให้แก่ปวงมนุษย์อันเป็นไปเพื่อความสุขส่วนใหญ่ จูงใจออกจากความหลงผิดเชื่อผิดมาสู่ความจริง

ฉะนั้น **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** จึงถือว่าควรเคารพบูชาและจัดไว้ลำดับสูงกว่าบิดามารดา

ครูบาอาจารย์ไม่ใช่เป็นผู้ให้ชีวิตเรา แต่เป็นผู้ช่วยรักษาและป้องกันชีวิตให้ กล่าวคือครูบาอาจารย์ที่ให้ความรู้ทั่ว ๆ ไป ย่อมช่วยให้เราเฉลียวฉลาด มีวิชาเลี้ยงชีวิตให้คงอยู่ได้ด้วยดี ส่วนอาจารย์ที่สอนวิชาพิเศษทางจิต ก็ช่วยป้องกันรักษาชีวิตในคราวจำเป็นและคับขันได้ จึงควรแก่การเคารพนับถือเช่นกัน

เมื่อเราพิจารณาเห็นว่า ชีวิตของคนเราเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุด ถ้า

เราไม่ได้เกิดมา ไหนเลยจะรู้จะเห็น หรือคิดไปได้ต่าง ๆ นานา

ดังนั้น เมื่อคุณพระทั้ง 5 เกี่ยวโยงโดยตรงในการให้กำเนิด ให้ชีวิตและช่วยรักษาป้องกันชีวิต ช่วยให้ความสงบสุข ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม เช่นนี้ก็สมควรแล้วที่เราจะเคารพบูชา และยึดถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำใจ เพื่อเป็นกำลังอย่างหนึ่ง ช่วยสนับสนุนให้ใช้อำนาจจิตได้ดีขึ้น

ด้วยการนับถือคุณพระทั้ง 5 หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้ง 5 นี้ประจำใจ ก็เท่ากับเราได้หลักในการยึดเหนี่ยวใจ และช่วยส่งเสริมให้การอธิษฐานของเราได้ผลดี

เมื่อได้อธิษฐานดังกล่าวแล้วข้างต้น ก็ให้ทำจิตน้อมเคารพต่อพระบรมครูแห่งวิชาการทั้งหลายในโลก คือ พระพุทธเจ้า และกล่าว "นะโม ตัสสะ ภะคะ-วะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุท-ธัสสะ" ว่า 3 จบแล้วจึงเริ่มปิดทวาร และส่งอำนาจจิตต่อไป

2. การปิดทวาร

คนทั่ว ๆ ไปมีอำนาจจิตอยู่แล้ว แต่อำนาจจิตที่มีอยู่ แยกกระจายไปหลายทางในเวลาเดียวกัน จึงทำให้กำลังหรืออำนาจน้อย เปรียบเหมือนน้ำจำนวนมาก ซึ่งไหลลงมาจากที่สูง ถ้าให้แยกไหลมาตามลำธาร หลาย ๆ สายพร้อมกันกำลังน้ำก็อ่อน

แต่ถ้าปิดลำธารสายอื่นให้หมด แล้วปล่อยให้ไหลไปทางเดียว ก็มีกำลังมาก จิตใจของคนเราแตกแยกออกหลายกระแสพร้อม ๆ กันอยู่เสมอ

ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เรามีความเดือดร้อนต้องการจะไปยืมเงินที่บ้านเพื่อนของเรา 500 บาท พอไปถึงบ้านเพื่อน ก็ขึ้นไปนั่งที่ห้องรับแขก เพื่อนก็มาคุยด้วย พอออกปากยืมเงิน 500 บาท เพื่อนไม่มีให้ก็รีบลากลับ เมื่อกลับถึงบ้านของตนมีคนถามว่าห้องรับแขกที่บ้านเพื่อนนั้นพื้นไม้

หรือพื้นซีเมนต์ เราก็จะตอบได้ถูกต้อง

และถ้าเขาถามต่อไปว่า ห้องรับแขกนั้นเก้าอี้เหล็กหรือเก้าอี้ไม้ เราก็คงจะนึกออกและตอบได้ ถ้าถูกถามต่อไปว่าตอนไปนั่งห้องรับแขกนั้นมีเสียงวิทยุดังอยู่หรือเปล่า เราก็คงนึกได้อีกว่ามีหรือไม่มี ถ้าถูกถามต่อไปอีกว่า ตอนนั่งห้องรับแขกนั้นได้กลิ่นอะไรบ้างหรือเปล่า เราก็คงจะนึกตอบได้ว่ามีกลิ่นอะไรหรือไม่

นี่ก็จะเห็นได้ว่าชั่วขณะเดียวที่นั่งอยู่ห้องรับแขกนั้น ความจริงมีความตั้งใจอยู่อย่างเดียวว่าจะยืมเงินเพื่อน ไม่ได้ตั้งใจจะดูพื้น จะฟังเสียงวิทยุ ไม่ตั้งใจจะดมกลิ่น แต่ก็ยังมีการรับรู้ไปต่าง ๆ นานาได้

เพราะเหตุที่จิตคอยรับรู้เรื่องต่าง ๆ หลาย ๆ ทาง พร้อมกันนี่เองจึงทำให้จิตกระจายกำลังออกไปและมีอำนาจน้อย

จิตชั้นนอกรับรู้โดยมีความตั้งใจเรียกว่า **จิตสำนึก** จิตชั้นในที่รับรู้โดยไม่ตั้งใจเรียกว่า **จิตใต้สำนึก**

จิตจะแตกแยกไปรับรู้หรือฟุ้งซ่านไปหลายอย่างเพียงใดก็ตาม จิตจะมีทางออกไปเพียง 6 ทางเท่านั้น ซึ่งเรียกว่าทวาร 6 (หรือเรียกว่า อายตนะภายใน 6)

ถ้าปิดทางออกของจิตทั้ง 6 ทาง คือปิดทวาร 6 นี้เสีย จิตก็จะอยู่นิ่งจะสงบหรือเรียกเป็นสมาธิ และมีกำลังมีอำนาจมากขึ้นตามขั้นของสมาธิ

วิธีปิดทวารทั้ง 6 เพื่อรวมอำนาจจิต ในขั้นต้นให้ทำดังนี้

ปิดทวารตา หมายถึงไม่ให้จิตฟุ้งออกไป หรือรับรู้นึกคิดเกี่ยวกับตาเป็นเหตุ

วิธีปิดทวารตา **ให้หลับตาทั้งสองข้างแต่พอเหมาะ** คือไม่ให้ตามองเห็นอะไร และไม่หลับชนิดหยีตาหรือตั้งใจบีบกล้ามเนื้อที่ตา เพราะการหยีตา การตั้งใจบีบตาลงนั้นเป็นการรับรู้หรือนึก

คิดกังวลทางด้านตา ทำให้จิตซัดส่ายมาทางตา

วิธีที่ถูก **ต้องหลับพอสบาย ๆ และไม่ให้มองเห็นอะไรด้วย**

ปิดทวารหู และ **ทวารจมูก** หมายถึงปิดไม่ให้จิตฟุ้งออกไปหรือรับรู้นึกคิด เกี่ยวแก่ทางด้านหูและจมูกเป็นเหตุ

กล่าวคือเมื่อจมูกได้กลิ่นเหม็นบ้าง หอมบ้างก็ย่อมรู้สึกไม่ชอบใจบ้าง ชอบใจบ้าง อากาศโปร่งก็รู้สึกจมูกโปร่งโล่งสบาย อากาศทึบก็รู้สึกหายใจอึดอัด

การที่จิตไปรับรู้ต่าง ๆ นี้ เป็นการฟุ้งซ่าน และแตกแยกจิตไปเพราะจมูกเป็นเหตุ แต่จมูกของเราจะรับสัมผัสรู้ว่าเหม็น หอม โปร่ง หนัก ทึบ เหล่านี้ก็ย่อมรู้จากอากาศที่อยู่นอกกายแล่นเข้าไปทางจมูก เปรียบเหมือนเราเดินผ่านส้วมที่เหม็น เราจะรู้สึกเหม็นเพราะอากาศพากลิ่นเหม็นมา แล้วเข้าไปทางจมูกขณะที่เราหายใจเข้า

ถ้าเราไม่อยากเหม็นเวลาเดินผ่านส้วมนั้นไปก็ต้องอุดจมูกเพื่อตัดไม่ให้ลมภายนอกเข้าจมูกได้ หรือถ้าเราไม่เอามืออุดจมูกเราจะเดินอัดลมหายใจไว้ ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก เมื่อผ่านส้วมที่เหม็นไป ก็จะไม่รู้สึกเหม็น

เพราะอากาศที่พากลิ่นมาเข้าไปในจมูกไม่ได้ เหตุที่เข้าไม่ได้ เพราะเราหยุดหายใจไม่ได้สูดลมเข้าไปประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง ลมทั่วร่างกายของเราถูกอัดไว้แน่น จึงมีกำลังต้าน หรือกระแทกลมและกลิ่นภายนอกที่จะแทรกซึมเข้าไปทางจมูกด้วย

ฉะนั้นการปิดทวารจมูกให้ทำโดย **หายใจเข้าให้ลึกพอสมควร แล้วอัดลมไว้ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก**

การหายใจเข้าให้สูดลมเข้าพอสบาย ๆ อย่าให้ร่างกายหรือส่วนนอกและไหล่กระเพื่อมไหวมาก คืออย่าสูดเข้าโดยหักโหมจนแรงเกินไป

การปิดทวารหู หูจะได้ยินเสียงก็โดยอาศัยอากาศภายนอกนำเสียงเข้ามาทางหู ถ้าไม่มีอากาศพาเข้ามาเสียงก็เข้าหูไม่ได้ คือเราไม่ได้ยินเสียง

ตัวอย่างเช่น ทดลองเอากระดิ่งไฟฟ้าครอบไว้ด้วยครอบแก้ว เมื่อเปิดไฟฟ้าให้เดินเข้าไปคันเคาะกระดิ่งก็สั่นเคาะให้เราได้ยินเสียงดัง แต่ครั้นสูบอากาศออกจากครอบแก้วให้หมด แล้วเปิดไฟให้เดินไปยังกระดิ่งไฟฟ้า คันเคาะก็จะเคาะกระดิ่งตามเคย แต่เราไม่ได้ยินเสียงดัง ความจริงนั้นมีเสียงเกิดขึ้นแต่ไม่มีอากาศพาเสียงมาเข้าหูเรา เราจึงไม่ได้ยินเสียง

ฉะนั้นการปิดทวารหูก็กระทำเช่นเดียวกับปิดทวารจมูก คือหายใจเข้าให้ลึกพอควรแล้วอัดลมไว้ จะทดลองได้เวลาเขาจุดพลุหรือยิงปืนใหญ่ ถ้าเราเข้าไปยืนใกล้ไม่ต้องอุดหู เพียงแต่หายใจเข้าแล้วอัดลมไว้ก่อนที่จะมีเสียงระเบิดเล็กน้อย เราจะได้ยินเสียงเบาลงมาก เพราะมีอากาศที่อัดไว้ในร่างกายคอยต้านไม่ให้อากาศภายนอกนำเสียงเข้าหู

เสียงต่าง ๆ ที่แล่นเข้าหู ย่อมจะทำให้จิตใจกระทบกระเทือนไปด้วย คือทำให้เกิดรับรู้หรือรู้สึกว่าเพราะ ไม่เพราะ ชอบใจ ไม่พอใจ ตกใจ กลัว รู้สึกดังมาก ดังน้อย เหล่านี้เป็นต้น

ฉะนั้นจะต้องปิดทวารหู เพื่อกันไม่ให้จิตแตกแยกไปทางทวารหู

รวมความว่า การหายใจเข้าให้ลึกและอัดลมไว้ไม่หายใจเข้าออก เป็นการปิดทวารหูและทวารจมูกด้วย เมื่อจวนจะสุดอัดใจจึงจะมีการระบายลมออก และส่งอำนาจจิตออกไปด้วยตามวิธีส่งอำนาจจิต ซึ่งจะกล่าวต่อไป

ปิดทวารลิ้น เวลาลิ้นเคลื่อนไหว เช่น เวลาพูดหรือออกเสียง ลิ้นจะกระดิกไปกระทบฟันบ้าง กระทบกระพุ้งแก้มบ้าง กระทบเหงือกบ้าง กระทบน้ำลายบ้าง

กระทบกับอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันบ้าง

ย่อมทำให้รู้สึกรสขึ้นบ้าง ทำให้รู้สึกว่าอ่อน แข็ง นิ่ม เปียก เป็นการแตกแยกจิตไปรับรู้

ฉะนั้น การปิดทวารลิ้นจึงทำได้ โดยปล่อยลิ้นอยู่นิ่ง ๆ ตามสบายไม่พับไม่งอไม่กระดิก เวลาภาวนาอะไรก็อย่าอ้าปากอย่าให้ดัง ให้ภาวนาในใจ

ปิดทวารกาย ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเคลื่อนไหว เช่น กระดิกนิ้ว ก้มหน้าลง เหล่านี้ก็จะต้องมีจิตแยกไปสั่งงาน และมีจิตแยกไปคอยรับรู้ ถ้าเราจะก้าวขาไปข้างหน้าก็ต้องมีจิตสั่งให้ก้าว หรือตั้งใจก้าวไปขณะก้าวไป ก็รู้ตัวว่าค่อย ๆ ก้าวไปแล้ว

ฉะนั้น ถ้าจะไม่ให้จิตแตกแยกไปสั่งงาน ไปรับรู้ทางด้านกายก็ต้องให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ในท่านิ่ง มีศิษย์หลายคนที่ไปเรียนวิชาใช้อำนาจจิตกับข้าพเจ้า เวลาให้ทดลองส่งอำนาจจิตออกมีการเคลื่อนไหวส่วนหน้า หรือกระดิกนิ้วไปมาเล็กน้อยก็ส่งจิตออกไปไม่สำเร็จ ต้องบอกให้แก้ไขใหม่จึงทำได้ผลทุกรายไป

อีกประการหนึ่ง การเริ่มฝึกส่งอำนาจจิตนั้นให้ใช้ท่านั่งเป็นดีที่สุด ที่นั่งของเราที่มีปุ่มป่ำหรือนั่งทับก้อนดิน ก้อนกรวดก็จะเกิดความรู้สึก หรือรับรู้ว่าเป็นปุ่มป่ำเจ็บก้น เกิดไม่ชอบใจขึ้น

ถ้านั่งบนเบาะสปริงดี ๆ ก็จะทำให้จิตแตกแยกไปรับรู้ว่าหยุ่น ๆ นุ่มดี เกิดชอบใจขึ้น

ดังนั้นที่นั่งจึงควรเป็นที่ซึ่งนั่งแล้วไม่เกิดการแตกแยกทางจิต ให้จิตเป็นกลาง ๆ จะเห็นได้จากวินัย พระก็ห้ามนอนบนที่นอนหนาหรือสูงใหญ่ เพราะทำให้จิตซัดส่ายรับรู้และเกิดความยินดีชอบใจขึ้น

ดังนั้นเวลาจะใช้อำนาจจิตต้องใช้ที่นั่งเรียบ ๆ ไม่นิ่มเกินไป

ไม่แข็งเป็นปุ่มเป็นป่ำ ถ้าจะใช้ผ้าปูนั่งก็พับเพียง 3 หรือ 4 ชั้นก็พอ

รวมความว่า การปิดทวารกายนั้นทำโดยนั่งในที่เรียบ ๆ ไม่แข็งนักไม่อ่อนนัก และให้ทุกส่วนของร่างกายอยู่ในท่านิ่ง นั่งสบาย ๆ อย่าเกร็งตัว อย่าเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

การปิดทวารใจ ใจมักจะชอบคิดไปในเรื่องต่าง ๆ นึกไปถึงบ้านเรือนบ้าง คนบ้าง สิ่งอื่นบ้าง เป็นการแตกแยกจิตไปรับรู้ จึงต้องหาอุบายปิดทวารใจเสีย

การปิดทวารทั้ง 5 ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คือ **ทวารตา หู จมูก ลิ้น** และ **กาย** นั้นก็เป็นการปิดทวารใจนั่นเองแต่ปิดไปตามทางออก 5 ทาง ซึ่งทำให้จิตฟุ้งซ่านออกไปได้น้อยลงมากแล้ว

ยังคงเหลืออยู่อีกทางเดียว คือทางด้านนึกคิด ที่ไม่เกี่ยวกับรูป (ธรรมารมณ์) คือที่นอกไปจากทางทวาร 5 เราจึง ปิดทวารใจด้านนี้ด้วยการตั้งใจภาวนาคำพูดหรือคาถา แต่การภาวนานั้นให้ภาวนาในใจ ถ้าภาวนาดังต้องอ้าปากหรือกระดิกลิ้น ก็เป็นการเปิดทวารกายและลิ้นเสียอีก

ขอสรุปรวมอีกทีว่า การปิดทวารทั้ง 6 นั้น ทำดังนี้

หลับตาพอเหมาะ เป็นการปิดทวารตา

หายใจเข้าลึกแล้วอัดไว้เป็นการปิดทวาร หูและจมูก

ให้ลิ้นอยู่นิ่งเป็นการปิดทวารลิ้น

นั่งที่ราบเรียบไม่อ่อนนัก ไม่แข็งนักให้ทุกส่วนของร่างกายอยู่ในท่านิ่ง เป็นการปิดทวารกาย

ตั้งใจภาวนาในใจเป็นการปิดทวารใจ

๓. การเพ่งภาวนา

หมายถึงการวางจิต หรือตั้งจิตไว้ที่ใดที่หนึ่งโดยแน่นอน หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ การนึกถึงการ

คิดอยู่ เฉพาะที่เดียวตรงที่เราจะต้องการใช้อำนาจจิต หรือถ่ายอำนาจจิตลงไป เนื่องจากเราปิดทวารทั้ง 6 อยู่ ตาจึงมองไม่เห็น เราต้องใช้ดูภาพนั้นก่อนที่จะปิดทวาร

เช่นจะทำน้ำมนต์ เราก็ดูน้ำในขัน เห็นส่วนบนของน้ำเป็นผิวเรียบโค้งกลมไปตามรูปนั้น คือเป็นรูปวงกลมน้ำนั่นเอง

เมื่อเราหลับตาภาวนา ก็ให้นึกภาพวงกลมน้ำให้อยู่ที่เดิมนั่นเอง แล้ววางจุดตั้งจิตไว้ตรงกึ่งกลางภาพวงกลมน้ำนั้นพร้อมด้วยตั้งใจภาวนา การที่รวมจิตลงไปที่หนึ่งพร้อมด้วยตั้งใจภาวนานี้แหละ คือ **การเพ่งภาวนา**

วิธีส่งอำนาจจิตไปทำประโยชน์ต่าง ๆ

วิธีส่งอำนาจจิตไปทำประโยชน์ต่าง ๆ นั้น มีหลักสำคัญอยู่ 2 อย่าง คือ

1. **วิธีเพ่งภาวนา** กล่าวคือ การเพ่งภาวนาตามที่กล่าวมาแล้ว เป็นทั้งการทำให้เกิดอำนาจจิต และเป็นการส่งอำนาจไปยังจุดที่ตั้งจิต หรือเรื่องที่ตั้งใจนั้นด้วย

2. **การระบายลมออก พร้อมด้วยตั้งจิตดิ่งลงตรงที่ต้องการจะส่งอำนาจจิตไป** การระบายลมนั้นให้ระบายออกทางปากโดยเป่าออกเบา ๆ เรียบ ๆ เผยอริมฝีปากแต่น้อย อย่าเป่าแรงอย่าเบ่งลมให้ออกจนแก้มโป่ง และขณะเป่าก็อย่าเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คงหลับตานิ่งอยู่ด้วยความเยือกเย็น

ให้ฝึกทำด้วยตนเองดังต่อไปนี้

นั่งตามสบายแล้วสูดหายใจเข้าให้ลึก แต่พอเหมาะพอสบาย แล้วอัดลมไว้ คือ ไม่หายใจเข้าไม่หายใจออก แล้วภาวนาว่า **“มะอะอุ”** เรื่อย ๆ ไป

การภาวนาให้ภาวนาช้า ๆ

เรื่อย ๆ ต่อเนื่องกันไป อย่าเร่งจังหวะให้เร็วขึ้น หรืออย่าเว้นระยะให้ห่างให้ช้าลงไปอีก ให้ว่ามะอะอุ มะอะอุ มะอะอุ มะอะอุ มะอะอุ...เรื่อย ๆ ไป ระหว่างที่ว่ามะอะอุนี้คงอัดลมหายใจไว้ตลอดเวลา อย่าหายใจเข้าออก

และเมื่อภาวนา มะอะอุ ไปหนึ่งครั้งก็พับนิ้วมือลง 1 นิ้ว พอว่าครั้งที่ 2 ก็พับนิ้วที่ 2 ลงไป ภาวนาครั้งที่ 3 ก็พับนิ้วที่ 3 ลงไป ดังนี้เรื่อย ๆ เพื่อจะนับดูว่าเมื่อภาวนาจนสุดลมอัดใจนั้นจะว่า "มะอะอุ" ได้กี่ครั้ง (มะอะอุนี้ไม่ใช่คาถาที่จะใช้เป็นเพียงคำที่จะให้ฝึกทำ)

จงทำตามจริง ๆ ตามที่กล่าวข้างบนนี้ ท่านทำแล้วหรือยัง? ถ้าทำแล้วจนสุดอัดใจของท่านว่า "มะอะอุ" ได้กี่ที ถ้านับได้ 40 ที ก็แสดงว่าท่านภาวนาเร็วไปต้องลดให้ช้า ๆ ลงหน่อย หรือมิฉะนั้นท่านก็ใช้ลมมากเกินไป คือ อัดไว้นานเกินไปจนเหนื่อย

ถ้าท่านนับได้เพียง 15 ที ก็แสดงว่าท่านภาวนาช้าเกินไป หรืออาจจะภาวนาจังหวะพอดี แต่อัดลมไว้ไม่นาน ยังใช้ลมอัดใจไม่หมด ให้จัดเสียใหม่ สังเกตดูว่า อัดลมไว้ให้นานพอเหมาะ ไม่ให้นานเกินไปจนเหนื่อย ไม่ให้เร็วเกินไปจนยังมีลมเหลืออยู่มาก คือยังภาวนาต่อไปได้อีก

โดยเกณฑ์เฉลี่ยแล้ว ถ้าภาวนา "มะอะอุ" จนสุดอัดใจพอดีและกำลังสบาย ๆ จะได้ 30 ที ถ้าท่านจัดตัวท่านได้ประมาณ 30 ที หรือ 35 ที หรือ 25 ที หรือ 22 ที รู้สึกว่ากำลังเหมาะ ลมที่อัดหมดพอดีกำลังสบาย ก็จงใช้จังหวะที่สบายของท่านได้ ไม่ต้องสงสัยหรือวิตกว่าจะไม่พอดี เพราะทุกคนจะเหมือนกันไม่ได้

และการนับนี้ก็เป็นเรื่องให้หัดสังเกตหัดประมาณเท่านั้น เวลาทำให้เกิดอำนาจจิตหรือส่งอำนาจจิตจริง ๆ ไม่ต้องนับ เพราะถ้ามัวกังวลนับอยู่ ก็เป็นการแตก

แยกจิตออกไป ทำให้รวมกำลังจิตได้น้อย

ถ้าท่านภาวนา "มะอะอุ" สุดอัดใจนับได้ 25 ที เมื่อจะส่งอำนาจจิตออกไป ให้ภาวนาเพียงค่อนอัดใจ คือให้นับได้เพียง 20 ที หรือให้นับได้เพียง 18 ที หรือ 21 ทีก็ได้

ข้อสำคัญอย่าให้ต่ำกว่าครึ่งอัดใจ เช่นนับได้ 10 ที 12 ที อย่างนี้ นับว่าน้อยไป ต้องภาวนาให้นานจนถึงปลายอัดใจ

เมื่อภาวนาจนถึงปลายอัดใจ คือประมาณ 20 ที หรือ 22 ที แล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ เวลาเป่าลมออกต้องภาวนาด้วย

การเป่าออกให้เปิดริมฝีปากแต่น้อยเป่าเบา ๆ เรื่อย ๆ ออกไป พร้อมด้วยภาวนาไปด้วย ให้ลมออกทางปากทางเดียวอย่าให้ออกทางจมูกด้วย

จงทดลองทำดูอีกที หายใจเข้าแล้วอัดลมไว้พร้อมด้วยภาวนา "มะอะอุ" ไม่ต้องนับกะดูว่าปลายอัดใจแล้วเป่าลมออกทางปาก พร้อมด้วยภาวนา "มะอะอุ" และลองนับดูว่าตอนเป่าลมออกนั้นภาวนา "มะอะอุ" ได้กี่ครั้ง

ถ้านับได้ 3 ครั้งถึง 6 ครั้ง ก็นับว่าใช้ได้ พอเป่าสุดลมแล้ว ให้สูดลมเข้าทางจมูก อัดไว้ภาวนาจนปลายอัดใจแล้วเป่าออกอีก พอเป่าออกสุดลมแล้วก็สูดลมเข้าอีกทำอย่างนี้ติดต่อกันไป

พอเป่าลมออกครั้งหนึ่งก็เรียกว่า 1 อัดใจ หรือจะเรียกว่า 1 คาบก็ได้ เพราะการทำเช่นนี้เป็นวิธีถ่ายอำนาจจิตลงด้วยวิธี**คาบผสมอัดใจ**

การฝึกใหม่ ๆ ต้องสูดลมเข้าภาวนาถึงปลายอัดใจแล้วเป่าให้ได้รวม 7 ครั้ง หรือ 7 คาบ (เป่าได้ 7 ที)

ถ้าการเป่าครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 รู้สึกเหนื่อยต้องแก้ไขใหม่ การที่เหนื่อยนั้นเป็นเพราะเราใช้ลมมากไป คือภาวนาอยู่นานเกินไป หรือมิฉะนั้นก็เป่าลมออกแรงเกิน

ไปนานเกินไป จงจัดเสียใหม่

คราวนี้ไม่ต้องกังวลในการนับ คือจะภาวนาได้กี่จบก็ไม่ต้องนับ เพียงแต่ให้รู้ประมาณเอาว่าปลายอัดใจแล้วเป่าออก และเวลาเป่าภาวนาไปด้วย ส่วนภาวนาและเป่าให้ได้ 7 คาบ หรือ 7 ครั้งนั้น จะมากกว่า 7 คาบก็ยิ่งดี

ข้อสำคัญต้องสังเกตว่ามีชนิดที่จิตนิ่งดีประมาณ 3 ครั้งก็เป็นอันใช้ได้

จงทดลองอีก หายใจเข้าให้ลึกพอเหมาะอัดลมไว้แล้ว ภาวนา "มะอะอุ" พอปลายอัดใจแล้วเป่าออกเบา ๆ เรื่อย ๆ เวลาเป่าออกให้ภาวนา "มะอะอุ" ไปด้วย

การภาวนาให้ภาวนาในใจโดยตลอด พอเป่าสุดลมแล้วสูดลมเข้าภาวนาอีก แล้วเป่าออกอีกให้ได้ประมาณ 7 อัดใจ คือเป่าออก 7 ครั้ง ไม่ต้องนับว่าภาวนาได้กี่ครั้ง

ส่วนการเป่าออกก็ไม่ต้องเอาใจใส่จนเกินไป เพียงแต่ให้รู้ว่าได้ประมาณ 7 อัดใจจะมากกว่า 7 หรือน้อยกว่า 7 เล็กน้อยก็ไม่สำคัญ ข้อสำคัญให้รู้สึกว่าจิตนิ่งดีตั้งใจดีประมาณ 7 ครั้งก็เป็นอันใช้ได้

ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากก็ลดการภาวนาลงบ้าง คือใช้ลมให้น้อยลงและจงสังเกตการเป่าลมออกด้วยว่า เวลาเป่าลมออกทางปากจนสุดลมนั้นภาวนาว่า "มะอะอุ"ได้กี่จบถ้าได้ประมาณ 3 จบถึง 6 จบ เป็นอันว่าพอเหมาะ ถ้าว่าได้เกิน 6 จบนับว่ามากไป

จงพยายามปรับปรุงใหม่ให้ได้ใกล้เคียงกับ 3 หรือ 4 จบ แต่ต้องจำไว้ว่าอย่าเอาใจมาพะวงกับการนับว่ากี่จบกี่ครั้ง ทำดูเพียง 4 หรือ 5 ครั้งก็พอจะเข้าใจ และทำได้ใกล้เคียง เวลาทำจริง ใจมุ่งอยู่ที่ของที่จะทำ พร้อมด้วยตัดความกังวลความห่วงใยอย่างอื่นออกทั้งหมด

เพียงแค่นี้ผู้ฝึกใหม่อาจจะท้อใจว่า ตนคงทำไม่ได้รู้สึกจะ

ยากเสียแล้ว แต่ข้าพเจ้าขอแนะว่าไม่เกินความสามารถที่ท่านจะฝึกได้ เพราะข้าพเจ้าเคยฝึกศิษย์มาเป็นจำนวนมากแล้วยังไม่ปรากฏว่าสอนไม่สำเร็จ ต่างกันเฉพาะตอนฝึกใช้อำนาจจิตครั้งแรกนั้น

บางคนก็ทำได้เลย บางคนก็ต้องบอกให้แก้ไขเพียงครั้งหนึ่งหรือ 2 ครั้งก็ทำได้ รวมเวลาตั้งแต่อธิบายหลักวิชาให้จนสอนให้ใช้อำนาจจิตได้กินเวลา 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง แล้วแต่จะเป็นคนสอนยากหรือง่าย

ต่อไปนี้ให้ฝึกในการถ่ายอำนาจจิตลงสู่ของอื่น ตัวอย่างเช่นจะถ่ายอำนาจจิตลงสู่ปูน ให้เอาปูนป้ายที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา ป้ายทางด้านข้าง เมื่อป้ายแล้วพนมมือให้นิ้วทั้ง 10 ประกบกัน แล้วปูนที่นิ้วชี้ขวาจะไม่ไปเปื้อนนิ้วชี้ซ้าย และปูนจะหันมาอยู่ด้านใกล้ตัวเรา

จงนั่งท่าขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบแล้วแต่จะถนัด ถ้าไม่ถนัดเลยทั้งสองท่าจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ พนมมือให้ท่อนแขนแนบกับตัว ให้นิ้วชี้อยู่ห่างจากปากประมาณ 1 ฝ่ามือ เมื่อเป่าลมออกจากปากเบา ๆ ให้ลมที่เป่าตรงไปยังปูนปลายนิ้ว

เมื่อจัดได้อย่างนี้แล้วก็ให้นิ่ง ทุกส่วนไม่กระดุกกระดิกไม่เคลื่อนไหวอีก แล้วเริ่มอธิษฐานตามความปรารถนา ดังที่กล่าวมาแล้วในข้อ 1

ต่อไปตั้งนะโม 3 จบ แล้วสูดลมหายใจเข้าอัดลมไว้ นึกถึงภาพปูนที่นิ้วและตั้งจิตอยู่ตรงกึ่งกลางภาพปูนนั้น พร้อมด้วยภาวนาจนถึงปลายอัดใจ จึงเป่าลมไปที่ปูน ภาวนาไปด้วย เป่าเบา ๆ จนสุดลมแล้วสูดลมเข้าใหม่ภาวนาแล้วเป่าออกอีก ทำดังนี้ประมาณ 7 คาบ (ครั้ง) ในระหว่างที่ทำเช่นนี้ให้อยู่ในอาการปิดทวาร 6 ดังกล่าวแล้วในข้อ 2

เมื่อทำถูกวิธีจะทำให้ปูนเปลี่ยนรสไป คือถ้าเอากดที่ปลาย

ลิ้นนาน ๆ ก็ไม่กัดไม่ซ่าเหมือนปูนธรรมดา บางทีก็มีรสฝาด ๆ หรือจืด ๆ เย็น ๆ หรือเปรี้ยว

วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นเพียงพอแล้วหรือยัง?

เมื่อส่งอำนาจจิตไปที่ปูนหลาย ๆ ครั้ง สังเกตดูว่าจิตมีความนิ่งดีประมาณ 3 ครั้งขึ้นไปหรือไม่ ถ้าจิตนิ่งประมาณ 3 ครั้ง การส่งอำนาจจิตไปที่ปูนหรือการเสกปูนนั้นก็นับว่าได้ที่

คือส่งอำนาจจิตไปยังปูนเพียงพอที่จะใช้ประโยชน์ขั้นต้นหรือใช้ประโยชน์ในระดับสมาธิขั้นต้นได้ เช่นทำให้เกิดเหนียวคงเอามีดฟันหรือแทงไม่เข้า การดับพิษไฟ ดับพิษเหล็กแดง ดับพิษน้ำมันเดือด หรือการรักษาโรคบางอย่างดังนี้เป็นต้น

เพื่อความแน่นอนต้องตรวจสอบอีกชั้นหนึ่ง โดยเอานิ้วชี้ที่มีปูนนั้นแตะเข้าที่ปลายลิ้น ให้ปูนกดติดลิ้นไว้นาน ๆ ถ้ารู้สึกว่าปูนนั้นจืดหรือเย็น ๆ ก็เป็นอันว่าอำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูนได้จริงและเพียงพอที่จะใช้อำนาจจิตขั้นต้นได้

เพื่อให้แน่นอนอีกทีเราลองเอาปูนมาใหม่ ไม่ต้องเสกไม่ต้องส่งจิตไปที่ปูน เอาปูนนี้แตะกดไว้ที่ลิ้น สักครู่หนึ่งปูนนี้ก็จะกดลิ้นรู้สึกแสบหรือเจ็บตามธรรมชาติของปูน ดังนี้ก็เป็นอันว่าปูนนั้นไม่ปลอมและการส่งอำนาจจิตไปที่ปูนในครั้งก่อนนั้นเราทำได้จริงและใช้ประโยชน์จิตในขั้นต้นได้จริง

การเสกปูนเพื่อสอบการส่งอำนาจจิตดูนี้ ให้ขอคำภาวนาเสกปูนให้จืด ที่อาจารย์ซึ่งทำได้จริงเท่าที่จะไปขอประสิทธิ์ประสาทได้ ถ้าแสวงหาไม่ได้จริง ๆ ก็พึงอธิษฐานใช้คำว่า "พุทโธ" เสกดู

ถ้าทำไม่สำเร็จขอเรียนที่ใด

ก็ไม่ได้ ให้ติดต่อไปยังข้าพเจ้าผู้เขียนเรื่องนี้ข้าพเจ้าจะสอนให้ความจริงข้าพเจ้าสอนการใช้อำนาจจิตได้หลายปีแล้ว แต่ก็ไม่ได้เริ่มสอน เพราะรู้ว่ายังมีมากคนที่ไม่เชื่ออำนาจจิตอำนาจคุณพระ

ตัวไม่เชื่อไม่ไปพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริงแล้ว ยังกลับคอยจะหาเรื่องนินทา ว่าหลอกลวงเสียอีก ครั้นใกล้จะถึงกึ่งพระพุทธ-กาลเข้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าในระยะกึ่งพุทธกาลนี้ พระพุทธศาสนาจะเริ่มเฟื่องฟูขึ้น คนจะเห็นอำนาจคุณพระชัดขึ้นทุกที และจะได้อาศัยอำนาจคุณพระช่วยภัยพิบัติต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงได้เปิดสอนการใช้อำนาจคุณพระ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2498

ท่านผู้ใดใช้เป็นอยู่แล้วก็โปรดมานะพยายามฝึกฝนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ท่านผู้ใดที่ใช้ไม่เป็นแต่อาศัยหลอกลวงเขาเพื่อประ-โยชน์อย่างอื่น ก็ขอได้โปรดพยา-ยามเรียนรู้ ให้ทำได้จริงเสียเพื่อประโยชน์สุขของโลกเราเถิด

การตรวจสอบว่าอำนาจจิตส่งออกไปพอหรือยังนี้ เป็นเรื่องสำคัญ และเราจะรู้ได้จากวิธีง่าย ๆ หลายอย่าง ถ้าเราฝึกจิตน้อยไม่ชำนาญในการสังเกตจิต จำเป็นจะต้องรู้วิธีตรวจสอบอย่างง่าย ๆ เพื่อกันพลาดพลั้ง ซึ่งเราได้เห็นตัวอย่างกันมาแล้ว

บางคนอวดว่าเหนียว พอลองฟันให้ดูเลยได้รับอันตรายเข้าเลือดออก ต้องไปเย็บหลายเข็ม บางคนเคยอมน้ำมันเดือด พ่นรักษาโรคได้หลายครั้งแล้วครั้นภายหลังไปอมพ่นเข้า น้ำมันลวกเอาปากพอง ต้องหยอดข้าวต้มกันหลายวัน ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นพอแล้วหรือยัง หรือบางทีรู้วิธีตรวจสอบแล้วแต่ชะล่าใจ ไม่ทำการตรวจสอบเสียก่อน

การตรวจสอบว่าส่งอำนาจจิตไปพอเพียงแล้วหรือยังมีวิธีตรวจสอบหลายอย่างต่าง ๆ กัน

ถ้าจะว่ารวม ๆ ก็จะได้แต่หลักการไป ครั้นจะใช้งานแต่ละอย่างก็ใช้ไม่เป็น ฉะนั้นข้าพเจ้าจะขอกล่าวเป็นอย่าง ๆ ไป เพื่อให้นำไปใช้ประโยชน์ได้เลย อย่างใดที่ไม่ได้กล่าวก็อาศัยหลักง่าย ๆ ที่จะกล่าวนี้ไปเทียบเคียงเอาได้

ตัวอย่างที่ 1 การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อให้เกิดความเหนียวคง

1. ถ้าเป็นคำภาวนาที่ใช้ประกอบกับปูน มักจะใช้เสกปูนคาดที่คอหรือหน้าอก เมื่อเสกปูนหรือส่งอำนาจจิตไปที่ปูนหลาย ๆ ครั้งแล้วอยากจะตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้น พอจะใช้ป้องกันอันตรายจากอาวุธมีคมหรือไม่ ก็ให้เอาปูนที่เสกแตะลิ้นไว้นาน ๆ ถ้าปูนจืดเป็นอันว่าได้ที่หรือใช้ทำให้เหนียวคงได้

ถ้าเป็นวิชาเหนียวคงที่ใช้คำภาวนาอย่างเดียว ไม่เสกของอื่นประกอบ ก็ให้สังเกตลักษณะจิตลักษณะสมาธิ ถ้าเป็นวิชาเหนียวคงที่เสกของอื่นประกอบก็พึงสังเกตจากรสของสิ่งที่เสกด้วย โดยธรรมดาของที่เสกนั้นจะเปลี่ยนรสเปลี่ยนคุณสมบัติไป

2. ในเวลาทดลองก็สังเกตอำนาจจิตต่อไปอีก ผู้ที่หวาดกลัวควรทดลอง ด้วยการดึงหนังที่แขนออกวางที่หนังสือหรือกระดาษหนา ๆ แล้วใช้ปลายมีดกดดูเบา ๆ ก่อน แล้วจึงกดแรงขึ้น

เพื่อเป็นการแน่นอนและช่วยไม่ให้เจ็บ ช่วยไม่ให้บวมไม่ให้ช้ำ ต้องหายใจเข้าให้ลึกพอควร อัดลมไว้แล้วภาวนากำกับไว้ด้วย

สังเกตเวลาแทงหรือฟันถ้ารู้สึกว่าจิตนิ่งไม่หวาดหวั่น หรือมีกำลังสะท้อนดีดมีดกลับมาโดยที่เราไม่ต้องกระตุกมีดกลับ มีดจะถูกดีดกลับออกเอง ดังนี้ก็แสดงว่ากำลังจิตยังต้านทานได้อีก และสามารถฟันหรือแทงแรงขึ้นอีกได้

อย่าลืมหลักสำคัญ 3 ประ-

การที่จะช่วยให้เกิดความสำเร็จ คือ **เคารพประกอบกับคำอธิษฐาน การปิดทวาร และการส่งอำนาจจิต** ซึ่งกล่าวไว้แล้ว และเป็นหลักใหญ่ที่ต้องใช้ในการส่งอำนาจจิตเพื่อประโยชน์อย่างอื่น ๆ ด้วย

ตัวอย่างที่ 2 การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อดับพิษไฟพิษร้อน เช่นในการดับพิษถ่านไฟหรือดับพิษโซ่เหล็กที่เผาอยู่ในเตาไฟจนแดง ซึ่งใช้ในการรูดโซ่ กอบโซ่ที่เผาไฟจนแดงหรือใช้ในการลุยไฟ วิธีการปลีกย่อยในการดับพิษไฟนั้นมีต่าง ๆ กันแล้วแต่อาจารย์ต้นตำรับ

ในตอนนี้จะกล่าววิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้น ทำให้พิษไฟหมดไปแล้วหรือยัง สามารถให้ผู้อื่นลุยไฟนั้นได้ จับหรือกอบโซ่แดง ๆ นั้นได้แล้วหรือยัง เรื่องนี้ก็ใช้วิธีง่าย ๆ

คือคิดเทียบเอาว่าโซ่หรือถ่านนั้นหมดพิษไม่มีอันตรายแก่คนแล้ว ก็ต้องไม่ทำให้ใบไม้สดไหม้ทะลุเป็นรูใหญ่ ๆ จึงทดสอบโดยอาศัยใบพลูสดทาบหรือวางลงไปที่โซ่แดง ๆ และที่ถ่านไฟนั้นดูสักครู่หนึ่ง ถ้าใบพลูนั้นเหี่ยวไปช้า ๆ ไม่ไหม้เป็นรูกว้าง ๆ ก็แสดงว่าพิษไฟพิษร้อนนั้นหมดไปแล้ว สามารถให้คนอื่นจับดู กอบดูได้ให้ลุยไฟนั้นได้ บางทีใบไม้นั้นไหม้เป็นรูเล็ก ๆ เพียงรูหนึ่งสองรูก็พอใช้ได้

เมื่อต้องการตรวจสอบให้แน่อีกที ก็เอามือแตะถ่านหรือโซ่ที่เตาไฟนั้นดู จะรู้สึกร้อนนิด ๆ แต่พอยกมือออกมาก็หายร้อนไม่รู้สึกมีพิษร้อนวูบ ๆ เหมือนการรับถ่านไฟธรรมดา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นอันเชื่อได้ว่าดับพิษไฟได้หมดแล้ว

วิชาดับพิษไฟพิษร้อนนี้ เป็นวิชารักษาโรคเกี่ยวกับคนที่ถูกไฟไหม้ถูกน้ำร้อนลวก ซึ่งจะมีพิษปวดแสบปวดร้อนอยู่เสมอใช้ยาทาก็ไม่หายทันใจ แต่ถ้าใช้ดับพิษด้วยอำนาจจิตจะหายได้ชั่วเวลา

เล็กน้อย ไม่ต้องทรมานเหมือนการใช้ยาธรรมดา ซึ่งทาแล้วยังปวดแสบปวดร้อนอยู่อีก

ตัวอย่างที่ 3 การตรวจสอบอำนาจจิตที่ส่งไปเพื่อดับพิษน้ำมันเดือด โดยทั่ว ๆ ไปมักดับพิษน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันหมู น้ำมันที่กำลังเดือดอยู่เมื่อถ่ายอำนาจจิตไปดับพิษเพียงพอแล้ว น้ำมันคงเดือดอยู่อย่างเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

ฉะนั้นผู้ที่ขาดหลักการตรวจสอบ จึงปรากฏว่ามีอันตรายกันหลายราย บางรายเคี้ยวอาหารไม่ได้ ต้องหยอดน้ำข้าวต้มกันถึงเดือนเศษ

ข้าพเจ้าเห็นว่า การทดลองเหนียวคง การทดลองดับพิษไฟพิษร้อนและพิษน้ำมันเดือด มักจะมีการทดลองพลาดพลั้งกันอยู่จึงได้ยกขึ้นมาชี้ให้เห็นวิธีตรวจสอบก่อนทดลอง เพื่อป้องกันไม่ให้พลาดพลั้ง ซึ่งจะทำให้ผู้ดูเกิดความลังเลสงสัยว่า อำนาจคุณพระนั้นไม่จริงหรือจริงแต่เอาแน่นอนไม่ได้ ที่**แท้นั้นอำนาจคุณพระมีจริง เป็นของแน่นอนแต่คนใช้ไม่เป็นและรู้ไม่จริงต่างหาก**

นอกจากตัวอย่างที่ยกมากล่าวให้รู้วิธีตรวจสอบทั้ง 3 อย่างแล้ว ยังได้ให้แง่คิดสำหรับตรวจสอบอย่างอื่น ๆ ไว้ด้วย

น้ำมันเดือดที่ดับพิษหมดแล้วนั้น ถ้าเราใช้อำนาจจิตขั้นต้นในการดับพิษ น้ำมันก็คงเดือดอยู่ตามเดิมและยังมีความร้อนอยู่ ถ้าเอาเครื่องวัดความร้อนจุ่มลงไป ในน้ำมันเดือดนำก็จะปรากฏว่า มีความร้อนขึ้นสูงเท่าน้ำมันเดือดธรรมดา

ตัวอย่างเมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2499 ข้าพเจ้าบรรยายที่สมาคมจิตแพทย์ ตอนดับพิษน้ำมันเดือดเสร็จแล้วให้เอาปรอทวัดความร้อนดู ปรากฏว่าความร้อนขึ้นสูงถึง 110 องศาเซลเซียส (น้ำธรรมดาเดือดร้อนขึ้นสูงถึง 100

องศาเซลเซียสเท่านั้น)

แต่น้ำมันเดือดนี้ก็ตักอมได้ เอามือจุ่มได้ มีผู้ไปทดลองเอามือจุ่มดูเป็นจำนวนมากไม่มีอันตรายเลย

โซ่เหล็กเส้นใหญ่ที่เผาไฟจนแดงก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราใช้อำนาจจิตขั้นต้นดับพิษร้อนความร้อนก็ยังสูงอยู่ เอาเครื่องมือวัดดู ก็จะรู้ว่าความร้อนขึ้นสูงเหมือนเผาไฟโดยไม่ต้องดับพิษ แต่เวลาจับดูก็ร้อนเล็กน้อยเอามือออกก็หายร้อน

การใช้จิตขั้นต้นดับพิษไฟและน้ำมันนั้นเราจะจับ หรือเอามือจุ่มนานเกินไปไม่ได้ แต่ถ้าเราใช้อำนาจจิตขั้นสูงดับพิษแล้ว ความร้อนของไฟและน้ำมันจะหมดไป จับอยู่นาน ๆ ก็ได้ จะเอาเครื่องมือวัดความร้อนดู ก็ไม่ปรากฏว่ามีความร้อนขึ้นเหมือนธรรมดา

การตรวจสอบว่าส่งอำนาจจิตไปดับพิษน้ำมันเดือดเพียงพอแล้วหรือยัง ก็อาศัยวิธีธรรมดานั่นเอง เช่นเอานิ้วเข้าใกล้ดูหรืออย่างง่าย ๆ ก็เอาปลายนิ้วจุ่มดู ครั้งแรกก็จุ่มลงไปนิดเดียวก่อน

ถ้ารู้สึกร้อนนิด ๆ พออุ่น ๆ ก็จุ่มลึกลงหน่อยได้เมื่อไม่ร้อนจัดเป็นแต่เพียงอุ่น ๆ ก็เป็นอันว่าพิษร้อนหมดพอที่จะตักอมได้แล้ว การตักใส่ปากก็ควรตักใส่แต่น้อยก่อนเมื่อไม่มีพิษร้อนแน่จึงตักใส่มากขึ้น

สรุปความท้ายบท

1. จงจำไว้ว่าการเรียนวิธีใช้อำนาจจิต ที่ถูกต้องสมบูรณ์ดีนั้นต้องรู้และเข้าใจ **วิธีรวมอำนาจจิต วิธีส่งอำนาจจิต** และ **วิธีตรวจสอบว่าอำนาจจิตที่ส่งไปนั้นเพียงพอแล้วหรือยัง**

2. เมื่อต้องการจะฝึกจิตหรือต้องการฝึกใช้อำนาจจิตให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ควรระลึกว่าวิธีที่จะได้ผลเร็วก็คือต้องมีอาจารย์ อย่างน้อยที่สุดก็ควรมีหนังสือที่ดี

เข้าใจง่ายเป็นหลัก และมีการสอบถามท่านผู้รู้อยู่เสมอเท่าที่ควร

3. วิทยาศาสตร์ทางใจฉบับนี้ พยายามเขียนให้ฝึกได้ด้วยตนเองและสอบถามได้ แต่ขอแนะนำว่า ท่านจะเรียนกับอาจารย์ที่ไหนก็ได้ และนำเอาหลักนี้ไปใช้ได้เสมอ (ความจริงย่อมไม่ขัดกัน)

4. จะเริ่มฝึกจิตด้วยวิธีสมถะ วิธีวิปัสสนาหรือวิธีอื่น ๆ ก็ได้



ข้อคิดพิจารณา เกี่ยวกับอำนาจจิต



1. ความรู้ ความเข้าใจ และการพิสูจน์

การทำอะไรไม่ว่าจะใช้กำลังกาย หรือใช้จิต ใช้สมองนึกคิด ก็จำเป็นต้องใช้กำลังงานหรือพลังงานซึ่งมีอยู่ทั้งนั้น กำลังงานหรือพลังทางจิตเรียกง่าย ๆ ตามความเคยชินของคนทั่ว ๆ ไปว่า **"อำนาจจิต"** หรือ **"กำลังใจ"** บางทีมีคำว่า กำลังสมอง กำลังภายใน ฯลฯ จะเรียกหรือแยกไปอย่างไรในตัวมนุษย์ก็คงมีกำลังอยู่ 2 อย่างเท่านั้น คือ **กำลังกาย** และ **กำลังใจ**

เรื่องแปลก ๆ ตามที่ต่างประเทศทดลองกันคือ ในด้านการเชิญวิญญาณเข้าทรงในการสะกดจิต ในการเห็นด้วยจิต หรือการติดต่อทางกระแสจิตนั้น ในประเทศไทยมีผู้รู้ทำได้ ทดลองได้ หลายท่าน ยิ่งกว่านั้นยังทำได้ตามขีดความสามารถของอำนาจจิตทั้งสามขั้นอีกด้วย ที่สำคัญก็คือ

ในประเทศไทยยังมีผู้ที่ทำได้ดีหลายท่านในปัจจุบันนี้ ส่วนในต่างประเทศนั้นในปัจจุบันหาดูได้ยาก จะหาดูได้บ้างก็ในด้านสะกดจิต ทั้งนี้เพราะผู้ที่ทำได้แปลก ๆ ส่วนมากอาศัยความเชื่อมั่นว่ามีอำนาจอะไรพิเศษมาช่วยตนเองเป็นพิเศษบ้าง หรืออาศัยการฝึกฝนที่ไม่ตรงเป้าหมายนักจึงกระทำได้ดีเป็นจำนวนน้อยมาก ยังไม่พบวิธีการสอนที่ถูกต้องแน่นอน

ผู้เขียนได้พยายามค้นคว้าและพิสูจน์ทดลองมาเป็นเวลา 26 ปี นับตั้งแต่ พ.ศ. 2485 เป็นต้นมา ถึงแม้จะทำบ้างหยุดบ้างเพราะหน้าที่การงาน และขาดการสนับสนุนจากผู้อื่น ก็พอจะได้หลักเกณฑ์ที่เป็นวิทยาศาสตร์ศึกษาได้ ทดลองได้โดยทั่วไป

ทั้งนี้ได้ทดลองสอนศิษย์ประเภทต่าง ๆ กว่า 3,000 คน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นปรากฏผลว่าขีดความสามารถต่าง ๆ ของอำนาจจิตขั้นต้นดังกล่าวในบทที่ 1 นั้น เรียนได้สำเร็จทุกคน นำไปทดลองเองได้ทุกคน โดยใช้เวลาเรียนวิชาละไม่เกิน 2 ชั่วโมง เพื่อเป็นหลักฐานให้ผู้อ่านนำไปพิจารณาและพิสูจน์ทดลองให้เห็นจริง

ผู้เขียนจะได้สรุปตัดตอนผลการค้นคว้า และวิธีพิสูจน์เฉพาะที่สำคัญบางอย่างมากล่าวดังต่อไปนี้คือ

จิตเป็นพลังงานหรือมีพลังงาน

ก. จิตทำให้เกิดแรงตอบหรือแรงผลักดัน เรื่องนี้ทดลองได้ง่าย ๆ โดยทำให้เกิดอำนาจจิตในทางเหนียวคง แล้วทดลองเอามีดคมปลายแหลมแทงที่แขนกดลงแรง ๆ มีดไม่เข้าทะลุเนื้อแต่จะเห็นรอยบุ๋มเข้าตรงปลายมีดกด และเนื้อหนังในด้านตรงกันข้ามก็เป็นรอยบุ๋มเข้าไป แทนที่จะตุงออกและทะลุ

บริเวณที่แทงจะมีสีแดงและจะมีการบวมในระยะหลัง แต่ถ้าตั้งจิตไว้แรงพอ จะแทงหรือฟันก็ไม่มีอาการบวม ส่วนอาการแดงมีเล็กน้อยในระยะเวลาสั้น ๆ

วิธีนี้ผู้เขียนได้ทดลองมากกว่า 300 คน เพราะเป็นวิชาเริ่มต้นในการใช้อำนาจจิต เพื่อตัดปัญหาการสงสัยได้ทดลองด้วยวิธีเอาเศษกระจกที่ตัดใส่กรอบรูปมากองขึ้นเป็นกองใหญ่แล้วให้คนที่ทำตัวให้เหนียวคง ถอดเสื้อถอดรองเท้า ขึ้นไปยืนบนโต๊ะแล้วโดดลงย่ำกองกระจกจนแตกและนอนกลิ้งกระแทกบนกองกระจกไปมา แต่ไม่มีอันตราย

อีกวิธีหนึ่งใช้ทรายหว่านไปที่ลูกตาขณะที่ลืมตาตั้งจิตตภาวนาอยู่ หว่านหลาย ๆ ครั้งแต่ทรายไม่เข้าตา ทั้ง 3 วิธีนี้แสดงให้เห็นว่ากำลังจิตนั้น เป็นแรงต่อต้านทานแรงอื่นไว้ได้ ผู้เขียนและคณะเคยแสดงต่อหน้าที่ประชุมหลายครั้ง และได้ถ่ายภาพนิ่งและภาพยนตร์ไว้ด้วย

ข. จิตทำให้เกิดพลังงานเหมือนไฟฟ้า จิตบังคับอวัยวะได้เหมือนเอาไฟฟ้าลองจี้ที่ระบบประสาท และจิตช่วยต้านแรงไฟฟ้าได้

เรื่องนี้ได้ทดลองโดยตั้งสมาธิให้ดี ใช้ผ้าคล้องตัวไว้ช่วยเหลือเมื่อดึงมือออกเองไม่ได้ เมื่อตั้งใจดีแล้วก็จับสายไฟกำลัง 220 โวลท์ทั้ง 2 สาย ครู่หนึ่งแล้วดึงมือออกเองได้ ผู้ทดลองคือ **อาจารย์พัว แก้วพลอย** มีผลลัพธ์เพียงใจสั่น ๆ ไปนานเกือบชั่วโมง

การถูกสายไฟโดยไม่ตั้งใจจะมีอันตราย แต่ถ้าตั้งจิตเป็นสมาธิแล้วจับสายไฟโดยไม่ลังเลจะปลอดภัย หรืออันตรายน้อยกว่ามาก

ค. จิตทำให้เกิดพลังความร้อนหรือลดความร้อนลงได้ วิธีพิสูจน์ใช้วิธีส่งอำนาจจิตไปสู่น้ำมันที่กำลังเดือดซึ่งวัดด้วยเทอร์โมมิเตอร์ได้ประมาณ 110 องศาเซลเซียส แล้วเอามือจุ่มลงได้

หรือเอาช้อนตักน้ำมันนั้นกินได้

หลังจากส่งอำนาจจิตลงไปในน้ำมันเพียงพอแล้ว บุคคลอื่น ๆ จะไปตักกินหรือเอามือจุ่มดูได้ จะรู้สึกร้อนเล็กน้อย ไม่มีอันตรายอะไร

อีกวิธีหนึ่งใช้โซ่เหล็กขนาดใหญ่ 8 หุนเผาไฟให้แดง และส่งอำนาจจิตลงดับพิษร้อน ขณะที่โซ่ยังแดงอยู่เอามือกอบขึ้นได้ เอามือลูบดูได้ บุคคลอื่นก็ทดลองดูได้โดยไม่ต้องใช้อำนาจจิตหรือเครื่องป้องกันมาช่วยอีก โซ่เหล็กที่กำลังแดงจะมีความร้อนประมาณ 400-500 องศาเซลเซียส ถ้าส่งอำนาจจิตลงสู่น้ำมันที่กำลังเดือดหรือโซ่ที่เผาไม่เพียงพอที่จะต้านความร้อนได้ เอานิ้วมือจุ่มในน้ำมันเดือดแล้วยกขึ้น หรือเอานิ้วแตะที่โซ่แดง แล้วเอานิ้วออกมา จะรู้สึกว่านิ้วที่จุ่มหรือแตะนั้นร้อนผ่าว ๆ มีพิษตุบ ๆ

ถ้าจิตดับพิษหมดเอานิ้วออกมาก็ไม่ร้อน ทั้งสองวิธีนี้ได้สอนศิษย์ไปแล้วประมาณ 100 คน และเคยแสดงต่อหน้าที่ประชุมมาหลายครั้ง

จิตทำให้ลดความร้อนก็ได้ ทดลองพิสูจน์ด้วยการทำน้ำมันงาให้แข็งตัว การทำให้น้ำมันงาที่กำลังเหลวอยู่ลดความร้อนจนแข็งตัวได้นี้ มีอาจารย์ที่ทำได้ดีในปัจจุบันและเคยสอนศิษย์ให้ทำได้ไว้หลายคนก็คือ หลวงพ่อปาน วัดเขาอ้อ จังหวัดพัทลุง ผู้เขียนได้เคยไปศึกษาและพิสูจน์มาแล้ว และในทางตรงกันข้าม น้ำมันที่แข็งตัวแล้ว หรือขี้ผึ้งแข็ง ก็ทำให้ละลายเหลวลงได้ด้วยอำนาจจิต

ง. อำนาจจิตขั้นกลาง ทำให้เกิดแรงผลักดันวัตถุหรือผลักดันอณูให้เคลื่อนที่ได้ การวิเคราะห์ให้เห็นจริงมีหลายวิธี ตัวอย่างเช่น การใช้แผ่นทองเปลวที่ใช้ปิดพระพุทธรูป เอาแผ่นทองซึ่งมีกระดาษฟางปิดไว้ 2 ด้านมา แล้วเปิดกระดาษออกข้างหนึ่งนั้นปิดลงที่หน้าผากคน หรือปิดที่แขน ที่

หลัง ที่หน้าอก จะมองเห็นแผ่นทองติดที่ผิวหนังมีกระดาษฟางปิดอยู่ ต่อไปใช้พลังจิตส่งบังคับให้แผ่นทองเข้าไปในตัวคน ทั้งนี้จะให้ใครเอามือมาแตะกดแผ่นกระดาษฟางที่ทับทองนั้นไว้ก็ได้ หรือไม่ต้องมีคนแตะกดไว้ก็ได้

เมื่อส่งพลังจิตไปเพียงพอแล้ว แผ่นทองจะเข้าไปในตัวคนหมด ถ้าส่งพลังจิตไปไม่พอ อาจเหลือแผ่นทองอยู่ครึ่งแผ่น หรือน้อยกว่าครึ่งแผ่นก็มี

ในปัจจุบันก็มีอาจารย์บังคับแผ่นทองเข้าตัวคนอื่นได้หลายท่าน บางท่านก็บังคับให้แผ่นทองเข้าตัวได้ครั้งละหลาย ๆ แผ่นพร้อมกัน เท่าที่ผู้เขียนเคยทดลองอาจารย์เคยเอาทองเข้าตัวให้ครั้งละ 7 แผ่นพร้อม ๆ กันหลายครั้ง

ทั้งนี้โดยปิดแผ่นทองไว้ที่หน้าผาก หน้าอก แขน และหลัง รวม 7 แผ่น เวลาบังคับแผ่นทองเข้าคงปล่อยกระแสจิตเข้าทางศีรษะแห่งเดียว

อีกวิธีหนึ่งได้ทดลองโดยการสะเดาะกุญแจให้หลุดออกแทนการไขด้วยลูกกุญแจ หรือทำให้เชือกที่มัดแขน โซ่ที่รัดขาอยู่หลุดออกไปได้ ผู้เขียนเคยพบเห็นหลายครั้ง และได้ศึกษาทดลองมาแล้ว

การทำให้เคลื่อนที่ทะลุไปได้หรือข้ามอากาศไปได้นั้นเรียกว่า “วิชาปัดตลอด” เป็นวิธีส่งจิต บังคับให้แผ่นทองที่ปิดไว้ที่หลังฝ่ามือผ่านไปติดอยู่ในด้านหน้าฝ่ามือทั้งแผ่น หรือบังคับแผ่นทองจากฝ่ามือของผู้ส่งพลังจิต ให้แผ่นทองไปติดอยู่ที่หน้าผากของผู้อื่นที่นั่งอยู่ใกล้ ๆ ได้และยังมีการพิสูจน์ที่พิสดารกว่านี้อีกมาก

จ. จากอำนาจจิตเปลี่ยนเป็นแสงสว่างได้ เรื่องนี้ทำการทดสอบได้จากการเห็นโดยไม่ต้องใช้ตา ตามตัวอย่างที่ต่างประเทศทดลอง

สำหรับประเทศไทยเราก็มีตัวอย่างอยู่มาก ที่มีการแสดงให้เห็นจริงต่อหน้าที่ประชุมหลาย

ครั้งก็คือ การแสดงของ **นายแพทย์ขุนวิจิต สุขการ** โดยให้เด็กที่ฝึกไว้แสดงในที่ประชุม หรือสมาคม และที่สถานีโทรทัศน์หลายครั้ง ระหว่าง พ.ศ. 2501 ถึง 2504 โดยวิธีปิดตาแล้วให้อ่านหนังสือได้ หรือขี่จักรยานไปตามถนนที่คดเคี้ยวได้

อีกวิธีหนึ่งให้จำสิ่งของ 100 อย่าง บอกเป็นเบอร์ไปตามลำดับ เช่น เบอร์ 1 ปากกา เบอร์ 2 กางเกง ไปจนถึง 100 เบอร์ เมื่อบอกครบ 100 อย่างแล้ว ก็ให้คนถามสลับเบอร์ตามใจได้ เช่น ถามว่าเบอร์ 2 อะไร เบอร์ 25 อะไร

เมื่อเด็กตอบแล้วก็ถามต่อไปจนครบ 100 อย่าง ปรากฏผลว่าเด็กตอบได้ถูกต้อง แต่บางครั้งตอบผิดไปประมาณ 2 อย่าง

ผู้เขียนเคยไปฟังเด็กคนนี้บรรยายเป็นภาษาอังกฤษได้ชัดเจนคล่องแคล่วนานกว่า 30 นาที โดยจำมาจากฟังเครื่องอัดเสียง ในระหว่างนั่งสมาธิได้สอบถามตัวเด็กเอง และขุนวิจิต สุขการ ผู้นำแสดงได้รับการยืนยันว่า

การที่ทำได้เช่นนั้นเพราะเด็กได้สมาธิหลับตาเห็นแสงสว่างได้ และใช้แสงนั่นเองช่วยให้มองเห็น และสมาธิช่วยให้เกิดความจำได้แม่นยำ ในระยะเวลาสั้น ๆ

ได้เคยมีฝรั่งขอทดลองเด็กของขุนวิจิต สุขการ โดยเอาสิ่งที่มองดูด้วยตาไม่เห็น ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ดูจึงจะเห็นรูปร่างได้ ปรากฏว่าเด็กนั่งสมาธิมองเห็นรูปร่างสิ่งนั้นได้ และเขียนรูปได้ถูกต้อง ทดลองดูของต่างกัน 3 ครั้งก็เขียนได้ถูกต้องทั้ง 3 ครั้ง

เรื่องจิตเป็นสมาธิแล้วจำได้ดีเข้าใจได้ดีนี้ ในประเทศไทยมีตัวอย่างอยู่มาก แต่ขาดการสนใจและการเผยแพร่ จึงนึกว่าไม่เคยมี

มีเณรอายุประมาณ 12 ขวบ นั่งสมาธิฟังอาจารย์เทศน์สอนประชาชน พออาจารย์เทศน์จบ ทดลองให้เณรขึ้นไปเทศน์ เณร

ก็เทศน์ได้เหมือนกับอาจารย์

มีอีกหลายแห่งที่นั่งสมาธิเห็นอะไรได้ไกล ๆ ในปัจจุบัน

แต่ทางฝรั่งคือยุโรป อเมริกายังไม่เข้าใจเรื่องนี้ดี ได้ลงข่าวในหนังสือ **ไซแอนซ์ไดเจส** ฉบับเดือนมีนาคม พ.ศ. 2511 ในหัวข้อเรื่องว่า SLEEP LEARNING มีใจความสำคัญคือ ทุกคนอยากมีสติปัญญาเฉียบแหลม วิธีเรียนจากเครื่องบันทึกเสียงขณะที่กำลังหลับเป็นวิธีที่ช่วยได้มาก

นายเดวิด (DAVID COURTIS) ได้เขียนหนังสือชื่อ SLEEP AND LEARN พร้อมด้วยตัวอย่างประเทศรัสเซียได้ทดลองการเรียนจากเสียงในเวลาหลับ โดยทดลองกับกลุ่มชนในศูนย์วิจัยปรมาณูเมืองคุปนา ทิศเหนือกรุงมอสโก มีผู้เข้าทดลอง 1,000 คน อายุ 15 ปี ถึง 50 ปี

การทดลองเป็นการสอนภาษาอังกฤษ โดยกระจายเสียงทางวิทยุเวลาก่อนนอน และกระจายเสียงซ้ำ ๆ อีกครั้งหนึ่งในเวลาเช้าตรู่ ก่อนที่ผู้รับการทดลองจะตื่น

นักจิตวิทยาในสหรัฐอเมริกาได้ทดลองหาข้อเท็จจริงเรื่องนี้ใช้เครื่องบันทึกคลื่นสมองตรวจสอบทำการทดลองโดย **ดร.ชาร์ลส์ ซีมอน** แห่งรัฐคาลิฟอร์เนีย ลงเอยว่า คนรับรู้เวลาหลับไม่ได้ ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มีอยู่ในระหว่างตื่นอยู่จนถึงหลับสนิทจะค่อย ๆ ลดลง

วารสาร CONSUMER'S BULLETIN ที่มีชื่อเสียงในอเมริกา ลงบทความว่า *การเรียนรู้ขณะที่หลับไม่เกิดผล ถึงแม้จะทดลองขณะกำลังจะหลับ หรือกำลังจะตื่นก็ตาม จะได้รับความรู้อย่างจริงจังได้ในขณะตื่น*

แต่การทดลองของ **ดร.วิลเดอร์** (DR.WILDER PENFIELD) แห่งสถาบันวิจัยประสาทแห่งเมืองมอนทรีออล ประเทศแคนาดา พบว่า

ขณะผ่าตัดสมองคนไข้หมดสติ เอากระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ สัมผัสสมองบางตำแหน่งทุกครั้ง คนที่หมดสติจะพูดเป็นเรื่องเป็นราว หรือร้องเพลงดัง ๆ

แสดงว่าสมองจะทำงานได้ แม้จะหลับสนิทหรือหมดสติ ถ้ามีเครื่องกระตุ้นที่ถูกต้อง เช่น กระแสไฟฟ้า หรือกระแสจิต (กระแสจิตเปลี่ยนรูปเป็นไฟฟ้าหรือเป็นกำลังงานอื่น ๆ ก็ได้) มีความคิดเห็นขัดแย้งกันในเรื่องการเรียนขณะหลับ หรือจวนจะหลับ ขณะครึ่งหลับครึ่งตื่นไม่ลงเอยกันได้

แต่ที่ประเทศไทยเรา ได้พบความจริงมาก่อนเป็นเวลาหลายปี และทดลองเห็นจริงหลายครั้งแล้ว

คือความจริงนั้นขณะจิตเป็นสมาธิ มีความสามารถพิเศษ หรือวิเศษ ทั้งด้านความจำ ความคิด ความเข้าใจและมีอำนาจต่าง ๆ

ขุนวิจิต สุขการ เป็นคนแรกที่ตั้งโรงเรียนฝึกความจำมีป้ายว่า **"สถานฝึกสมาธิความจำ และการบำบัดโรคด้วยจิต"**

อาจารย์อีกท่านหนึ่งที่ทดลองในเรื่องการเห็นด้วยจิตจนเป็นที่รู้จักกว้างขวาง ในระยะพร้อม ๆ กับขุนวิจิต สุขการ ก็คือ **ร.อ.ทวี ทิวแก้ว** ซึ่งรับราชการอยู่ที่กรมการขนส่งทางบกใกล้สะพานแดง

ร.อ.ทวี ทิวแก้ว ได้ฝึกลูกให้นั่งสมาธิ และช่วยรักษาโรคด้วยอำนาจจิต อำนาจคุณพระ ลูกชายคนชื่อ **หูทิพย์** และตัว ร.อ.ทวี เองก็สามารถมองเห็นทางจิตได้

ได้มีผู้ไปดูการทดลองหลายท่าน รวมทั้งผู้เขียนด้วย วิธีทดลองทำโดยให้คนเอาของไปซ่อนไว้ แล้วให้เด็กบอกที่ซ่อน พร้อมทั้งเดินไปเอาของนั้นมา บางคราวก็เอาของใส่กล่องให้ดู มีนายแพทย์สงสัยว่า แสงที่เกิดกับจิตคงจะลอดผ่านทะลุกล่องตะกั่วหนาไม่ได้ เพราะกล่อง

ตะกั่วหนาที่ใช้เก็บเรเดียม สามารถกำบังรังสีเรเดียมไว้ได้ จึงเอากล่องตะกั่วดังกล่าวใส่ของให้ ร.อ.ทวี ดูทางจิต

ปรากฏว่ามองเห็นได้ ลูก ร.อ.ทวี ที่ชื่อหูทิพย์นี้เป็นเด็กหูเสีย แต่ก็ไปเรียนหนังสือได้ เพราะจิตเป็นสมาธิ ทำให้เกิดปัญญาและมีความจำดี ได้สอบถามบิดาของเด็กที่ชอบไปฝึกสมาธิ รวมทั้งเด็กของขุนวิจิต สุขการ ปรากฏว่าผลการเรียนดีกว่าระยะที่ไม่เคยฝึกสมาธิเป็นอันมาก

ฉ. พลังจิตเปลี่ยนเป็นพลังในทางเคมี แยกอณูหรือเปลี่ยนอณู ตลอดจนรวมอณูและควบคุมวิญญาณได้ ตัวอย่างที่อาจารย์หลายท่านในประเทศทดลองได้ก็คือ

การแปลงธาตุและการทำให้เกิดเป็นสัตว์มีชีวิตขึ้นได้ เช่นการทำใบไม้ให้เป็นนก ทำใบไม้ให้เป็นแมลงภู่ ทำข้าวสารให้เป็นกุ้ง ทำหญ้าให้เป็นขนมหรือเป็นข้าว หรือทำขนมอันเดียวให้เป็นหลายอัน

เรื่องนี้ยังมีอีกหลายท่านที่ไม่เชื่อว่าทำได้จริง แต่ผู้เขียนก็ได้ตรวจสอบหลายครั้งและได้ศึกษาทดลองดูเอง ขอยืนยันว่าทำได้จริง อาจารย์ผู้ทำได้ก็ยังมีชีวิตอยู่หลายท่าน

เพื่อให้เข้าใจดีขึ้นว่าเป็นได้ไม่ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ควรจะได้พิจารณา หลักการทางวิทยาศาสตร์ประกอบ จะขอยกหลักการที่นักวิทยาศาสตร์รู้ และรับรองกันโดยทั่วไปหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มากล่าว

ซึ่งตรงกับบทความในหนังสือไลฟ์ ฉบับ มกราคม ปี 1956 (พ.ศ. 2499) คือ **ไอน์สไตน์** นักวิทยาศาสตร์ชั้นเอก ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า มวลเปลี่ยนเป็นพลังงานได้

วัตถุต่าง ๆ ตลอดจนคนและสัตว์ก็คืออาการของพลังงานนั่นเอง แต่สิ่งที่มีชีวิตนั้น ยังมีพลังงานอีกชนิดหนึ่งแฝงอยู่ด้วย

พลังงานอีกชนิดหนึ่งนี้คือ

"จิต" ฉะนั้นรูปลักษณะในอวกาศนอกจากจะแสดงออกมาเป็นสนามแรงแม่เหล็กไฟฟ้าแล้ว ก็น่าจะแสดงรูปลักษณะเป็นสนามแรงจิตได้อีกด้วย

ตามที่ได้กล่าวถึงการพิสูจน์ทดลองว่า จิตเป็นพลังงานหรือมีพลังงานในข้อ ก. ถึงข้อ ฉ. ก็เป็นการยืนยันว่าเป็นความจริง เมื่อประกอบเข้ากับหลักการทางวิทยาศาสตร์ ที่ว่าทุกอย่างเป็นพลังงาน รวมทั้งจิตก็เป็นพลังงาน ก็น่าจะเป็นการเพียงพอที่จะเชื่อถือได้ว่า **จิตเป็นพลังงานอย่างหนึ่ง**

เมื่อเชื่อว่าจิตเป็นพลังงานอย่างหนึ่งแน่นอนแล้ว ก็เป็นการง่ายที่จะเชื่อว่า การพิสูจน์อำนาจจิตหรือขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นความจริงที่สามารถศึกษากันได้

กล่าวคือ *มีหลักการทางวิทยาศาสตร์ว่า พลังงานทั้งหลายย่อมสามารถเปลี่ยนจากพลังงานอย่างหนึ่งไปเป็นพลังงานอีกอย่างหนึ่งได้*

เช่น พลังงานไฟฟ้าเมื่อผ่านหลอดไฟ ก็เปลี่ยนเป็นพลังความร้อนได้ พลังความร้อนก็เปลี่ยนไปเป็นแสงสว่างออกไปอีกได้

ฉะนั้น เมื่อจิตเป็นพลังงาน ก็ย่อมเปลี่ยนเป็นพลังงานอื่น ๆ ได้ แม้จะเปลี่ยนไปเป็นวัตถุหรือรวมอณูใหม่ก็ไม่ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์

เพราะวัตถุก็เป็นรูปหนึ่งของพลังงานนั่นเอง ยังน่าสงสัยอีกว่าทำไมจึงสร้างสิ่งที่มีชีวิตขึ้นได้ ข้อนี้ก็เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ เมื่อวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตต่อไป

จิตเป็นธรรมชาติรู้

จิตหรือวิญญาณเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้ง สรุปรวมได้ว่า จิต คือ พลังงานพิเศษ และเป็นธรรมชาติรู้ในข้อที่ว่าเป็นพลังงาน ก็ได้วิเคราะห์วิจารณ์มาแล้ว

ส่วนในข้อที่ว่าเป็นธรรมชาติรู้ก็พอจะเชื่อมั่นกันได้ทุกคนว่า

จิตเรารู้อะไรได้จริง แต่ส่วนจิตของคนหลังจากตายไปแล้ว ซึ่งมักเรียกว่าวิญญาณนั้นคงจะมีผู้สงสัยหรือไม่แน่ใจอีกเป็นจำนวนมาก

ในประเด็นนี้มีหนทางที่จะวิเคราะห์ให้เห็นจริงหลายประการ จะยกตัวอย่างเพียงบางประการ คือ

1. ควรพิจารณาการที่คนฝันไป คนที่ระลึกชาติได้ หรือคนที่สลบ หรือตายแล้วฟื้นขึ้นก็มีการไปรู้เห็นอะไรได้ด้วยจิตโดยมิได้อาศัยร่างกาย

2. การเชิญวิญญาณมาเข้าทรง ซึ่งกล่าวมาแล้วทั้งในต่างประเทศและประเทศเรา เข้าทรงแล้วทำอะไรได้แปลก ๆ นี่ก็เป็นการยืนยันอันหนึ่งว่า

วิญญาณของผู้ตายไปแล้วก็รู้อะไรได้เหมือนกัน

ผู้เขียนเองเคยประสบมาด้วยตนเองหลายครั้ง ที่วิญญาณผู้ตายมาเข้าแทรกแทนวิญญาณจริงของคน ซึ่งเรียกง่าย ๆ ว่า **ผีเข้า** และได้เคยทำพิธีไล่วิญญาณนั้นออกไปหลายครั้ง ในพระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา และในคัมภีร์ไบเบิลของคริสต์ศาสนาก็มีตัวอย่างจริง เรื่องผีเข้าและไล่ผีอยู่หลายแห่ง

3. การทำให้เกิดเป็นสัตว์มีชีวิตด้วยอำนาจจิต เช่นการทำใบไม้เป็นนก ทำข้าวสารเป็นกุ้ง หรือทำใบไม้เป็นแมลงภู่ ทำใบไม้เป็นขนมหรือทำขนมชิ้นเดียวเป็นหลายชิ้น ซึ่งขณะนี้อาจารย์ที่ทำได้ก็มีหลายท่าน

เมื่อจะแยกออกพิจารณาด้านร่างกายของสัตว์ ก็นับว่าไม่ขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ เพราะส่วนเล็กที่สุดของวัตถุของอากาศและของมนุษย์ สัตว์ ต้นไม้

ทางวิทยาศาสตร์ก็ค้นพบแล้วว่าเหมือนกันหมด คือเป็นละอองไฟฟ้าบวก ละอองไฟฟ้าลบอยู่รอบแกนกลาง เรียกว่าปรมาณู จะเป็นธาตุอะไร แตกต่างกัน ก็เป็นเพราะจำนวนละออง

ของไฟฟ้าในปรมาณูนี้ต่างกัน เมื่อแยกปรมาณูออกไปอีกก็เป็นพลังงานต่าง ๆ ไป ดังเช่น ระเบิดปรมาณู เมื่อปรมาณูแยกออกไปก็เป็นความร้อน เป็นแสงสว่าง และเป็นแรงผลักดัน

ฉะนั้นในทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่จึงรับรองว่าวัตถุตลอดจน คน สัตว์ ต้นไม้ ท่อนไม้ ดิน แสงสว่างทุกอย่าง ก็ล้วนเป็นการรวมกลุ่มของพลังงานทั้งนั้น

นักวิทยาศาสตร์จึงสามารถทำวัตถุหนึ่ง ให้เป็นอีกอย่างหนึ่งได้ เช่น ทำขี้เลื่อยเป็นขนมปัง ทำตะกั่วเป็นทอง ทำยางเทียม ฯลฯ โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ แต่บางอย่างลงทุนมากไม่คุ้มค่า แทนที่จะใช้พลังทางวิทยาศาสตร์มาจัดปรมาณูใหม่ เราใช้พลังทางจิตแทน เพื่อเปลี่ยนธาตุก็ไม่เห็นจะขัดกับหลักวิทยาศาสตร์ข้อไหน?

ควรวิเคราะห์ต่อไปว่า เมื่อทำให้เป็นสัตว์ มีร่างกายชีวิตและวิญญาณได้ ซึ่งสัตว์ที่ทำขึ้นจากพลังจิตมีชีวิตอยู่ได้ 2 หรือ 3 ชั่วโมง บางอย่างอยู่ถึง 7 วัน แล้วแต่ความแรงของพลังจิต

เราจะคาดคะเนยกย่องว่า ผู้ทำสัตว์นั้น สามารถสร้างวิญญาณขึ้นได้หรือ? แน่ทีเดียว เขาสร้างวิญญาณขึ้นไม่ได้ ถ้าสร้างวิญญาณไม่ได้ก็คงเหลือทางเดียว คือวิญญาณอื่นที่มีอยู่แล้วในโลกเข้ามาครองหรือมาสิงอยู่ในรูปกายของสัตว์นั้น ซึ่งเป็นไปได้ตรงกับหลักฐานในศาสนาต่าง ๆ

นี่ก็พอจะเห็นได้ว่าวิญญาณของผู้ตายไปแล้ว ก็มีการรู้ได้ หรือเป็นธรรมชาติรู้นั่นเอง

4. จากการทดลองหลายครั้งหลายหน และหลายแห่งเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ มองเห็นของในกล่องตะกั่วหนา เห็นสิ่งที่เล็กจนตาเปล่าดูไม่เห็น การเห็นได้อ่านหนังสือได้ขณะปิดตา การกำหนดรู้จิตใจคนได้ การเห็นหรือได้ยินระยะไกลได้ เหล่านี้ก็เป็น

เครื่องแสดงว่าจิตหรือวิญญาณรู้อะไรได้โดยไม่ต้องอาศัยตาหรือหู

ในทางตรงกันข้าม ตาและหูที่เปิดอยู่กลับไม่เห็นหรือไม่ได้ยินได้ เช่น ขณะคิดอะไรเพลินอยู่ มีคนที่ชอบพอกันเดินผ่านหรือเรียกก็ไม่ได้ยิน หรือเมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิถึงขั้นสูง หูที่เปิดอยู่ก็ไม่ได้ยินอะไร และหยุดความนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ได้

แสดงว่าอวัยวะต่าง ๆ ที่เราถือว่าทำหน้าที่คิด ทำหน้าที่เห็น ทำหน้าที่ได้ยิน ฯลฯ เหล่านั้นจะทำหน้าที่ไม่ได้ เมื่อจิตหรือวิญญาณไม่เข้าควบคุม แต่ตรงกันข้ามจิตหรือวิญญาณ รู้ได้ เห็นได้ คิดได้ โดยไม่ต้องอาศัยอวัยวะเหล่านั้นช่วย จึงเป็นเครื่องยืนยันแล้วว่าจิตเป็นธรรมชาติรู้

ปัญหาที่สำคัญต่อไปก็คือ คนเราจะต้องรับผลกรรม ต้องรับผลจากการประพฤติ และปฏิบัติตนทุกอย่างหรือไม่ หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ จะมีบุญบาปตอบสนองเสมอไปหรือไม่? เรื่องนี้พระพุทธศาสนามีรายละเอียดยืนยัน และมีเหตุผลหลายประการที่น่าเชื่อถือ แต่จะต้องพิจารณาให้ลึกซึ้งจึงจะเข้าใจแจ่มแจ้งว่า

ทุกคนต้องรับผลกรรม หรือรับบุญบาปที่ตนทำไว้ และถ้าได้ฝึกสมาธิและวิปัสสนาได้ผลดีก็ยิ่งจะเห็นชัดเจนทีเดียว พระพุทธ-ศาสนาเป็นศาสนาที่มีหลักฐานตัวอย่างจริง มีเหตุผลที่ลึกซึ้งและมีรายละเอียดมากมาย

ในด้านเหตุผลก็กล่าวไว้มากมายว่า *เหตุอย่างไรทำให้เกิดผลอย่างไร หรือย้อนจากผลไปก็แสดงให้เห็นว่าผลอย่างนั้นเกิดแต่เหตุอะไร*

สำหรับด้านเหตุก็มีความรอบคอบสมบูรณ์ ทำนองเดียวกับเหตุในทางวิทยาศาสตร์เช่นทางวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ว่าน้ำเกิดได้จากเหตุ คือเอาอากาศออกซิเจนและไฮโดรเจนมารวมกัน แต่จะเอามารวมกันดื้อ ๆ ก็ไม่เป็นน้ำขึ้นได้ จะต้องมีเหตุประกอบหรือ

เหตุสนับสนุน

ซึ่งในทางศาสนาเรียกว่า **ปัจจัย** เมื่อมีเหตุและมีปัจจัยครบถ้วนแล้ว จึงจะเกิดผลที่ต้องการ คือน้ำได้ ปัจจัยอื่น ๆ ในการผสมออกซิเจนและไฮโดรเจนให้เป็นน้ำก็มีอุณหภูมิ และความกดดันที่ได้เกณฑ์ตามกำหนดดังนี้เป็นต้น

ทางพระพุทธศาสนามีคำสอนทั้งเหตุและปัจจัยที่สมบูรณ์ทำนองเดียวกับวิทยาศาสตร์ จึงเป็นความจริงที่ตายตัวไม่มีการเปลี่ยนแปลง และเฉพาะเรื่องเหตุปัจจัยมีกระจายอยู่ในบทต่าง ๆ มาก

ในพระอภิธรรมมีเรื่องเหตุปัจจัยติดต่อกันถึง 13 เล่ม คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 68 ถึงเล่ม 80 ส่วนในเรื่องกรรมมีหลักใหญ่อยู่ในเรื่องกรรม 12 ซึ่งจัดเป็น 3 หมวด หมวดหนึ่งแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่หมวดกรรมที่ให้ผลตามคราว หมวดกรรมให้ผลตามกิจ และหมวดกรรมที่เข้าไปตัดคือแย่งให้ผลก่อน ด้วยเหตุที่กรรมบางอย่างในชาตินี้และชาติก่อนมีการให้ผลตามลำดับบ้าง ชิงให้ผลก่อนบ้าง จึงทำให้กรรมที่มีกำลังน้อยรอเวลาให้ผล

คนเราจึงมักจะเข้าใจผิดกันอยู่มากว่าทำดีแล้วก็ไม่ได้ดี ทำดีไม่มีคนเห็นก็ไม่เกิดผลอะไร

ความเชื่อที่ผิดอย่างนี้แหละที่มีกันมากและทำให้คนพยายามหาลาภยศ สรรเสริญ และสุขด้วยวิธีไม่เป็นธรรม พากันปกปิดความชั่วความผิดของตน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าชั่วหรือบาปก็ทำไปโดยการปิดบังให้รู้เฉพาะบางคน แล้วยังสอนหรือปราบปรามผู้อื่นที่ทำผิด

มีบางรายที่กรรมยังให้ผลช้าไปจึงทำให้ผู้อื่นเข้าใจว่า ทำชั่วก็ได้ผลดี หมดความเชื่อถือเรื่องกรรม ด้วยเหตุนี้แหละ จึงทำให้คนประพฤติชั่วทั้งเด็กผู้ใหญ่ ขาดความเคารพต่อกฎหมาย ขาดความเคารพต่อผู้ใหญ่ บ้านเมืองจึงไม่สงบสุข และไม่เจริญก้าวหน้า

เท่าที่ควรจะเป็นไปได้

ลองย้อนพิจารณาเรื่องผลกรรม หลังจากตายไปแล้วดูบ้าง เมื่อเราแน่ใจว่าวิญญาณเป็นธรรมชาติรู้ สามารถรู้เรื่องอะไรได้ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น วิญญาณของผู้ตายจึงรู้ว่าทุกข์ รู้ว่าสุขสบาย รู้ว่าลำบากหิวโหย รู้จักคนที่ยังอยู่ สถานที่เคยอยู่ เคยไปได้ ด้วยเหตุนี้เองกรรมจึงตามสนองหรือติดตัวไปได้ สมกับภาษิตที่ว่า

"ทำกรรมใดเล่าเหมือนเงาตามตน แม้สร้างกุศลเหมือนกันแลนา" *คือจะทำชั่วหรือทำดีก็ตอบสนองได้ตลอดไป*

น่าจะคิดปัญหาอีกว่า ตายไปแล้วก็ไม่รู้เรื่อง ไม่ใช่ตัวเราจะไปทุกข์ร้อนอะไร

ข้อนี้ก็เป็นความเข้าใจที่ผิดอีก เพราะวิญญาณเป็นธรรมชาติรู้ ทุกคนต่างก็รักชีวิตของตนและไม่อยากตาย ความอยากมีชีวิตอยู่ของจิต และจิตเป็นพลังงานพิเศษ นี่แหละจึงมีพลังที่จะสร้างกายชั้นใน หรือเรียกว่า **กายทิพย์** ขึ้นได้ บางทีก็เรียกว่า **"เจตภูต"** จะเรียกให้ง่ายก็คือกายผีหรือกายเทวดา

กายชั้นในนี้จะเป็นกายคนหรือกายผีก็ตาม ย่อมจะเป็นการรวมตัวของกลุ่มพลังงานตามหลักวิทยาศาสตร์ และกลุ่มพลังงานนี้ก็มองไม่เห็นด้วยตาเช่นเดียวกับพลังงานอื่นอีกมากมาย

ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์สร้างเครื่องมือวัดพลังจิตได้แล้ว และเห็นได้ชัดทั้งคนเป็นและคนตาย กายชั้นในก็เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่เห็นด้วยตาในคือพลังจิตได้

คนเรารักและเสียดายชีวิตและร่างกายของตน แม้พิการก็ไม่อยากตาย เมื่อตายไปแล้วก็มีกายชั้นในเป็นที่อยู่อาศัย ก็ยังรู้ว่าเป็นตนอยู่ รู้จักญาติ รู้จักสถานที่ และที่สำคัญก็คือรู้จักกายชั้นในทำนองเดียวกับกายของคนธรรมดา

ด้วยเหตุนี้เองจึงต้องรับกรรมที่ทำไว้

ปัญหาอาจจะมีต่อไปว่า ถึงแม้จะไปมีกายใหม่ รู้ว่าเป็นตน รับกรรมต่าง ๆ ได้ไม่นานก็ไปเกิดและกลายเป็นคนอื่นไป เรื่องนี้ก็เป็นการคิดผิด ๆ ไปอีก

เมื่อจิตมีกายครอง รับกรรมของตนเช่นนั้น ก็จะกำหนดเอาเองว่า จะตายหรือจุติจากร่างนั้นต่อไป ดังนี้ก็ไม่มีเหตุผล เพราะเมื่อรู้ว่าเป็นตนอยู่ก็ย่อมรักและเสียดาย ไม่คิดอยากจากไปอีก และกายชั้นในนั้นไม่ต้องมีอาหารหล่อเลี้ยงเหมือนคน

ฉะนั้น จึงสามารถมีอายุอยู่ได้นานกว่าชีวิตคนธรรมดาหลายเท่า

เรามีชีวิตเป็นคนธรรมดาเพียง 60 ปีบ้าง 80 ปีบ้าง ก็ยังอยากมีความสุข ต้องการอย่างโน้นอย่างนี้ เมื่อไปครองกายชั้นใน ก็มีความรู้ความอยากเช่นเดียวกัน จะคิดเอาเองว่าตายแล้วก็แล้วไปอย่างนั้นไม่ถูก

เหตุปัจจัยที่จะให้เกิด ให้จุติมีอย่างสั้น ๆ ว่า "กรรม" จึงชื่อว่าเป็นไร่นา วิญญาณชื่อว่าเป็นพืช ตัณหาชื่อว่าเป็นยางเหนียวในพืช ใจความว่า เมื่อมีเหตุปัจจัยครบทั้ง 3 อย่างคือ มีกรรม มีวิญญาณและมีตัณหา *(ความอยาก)* ก็ย่อมจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีก

ด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงขอเน้นว่า จิตเป็นตัวการสำคัญที่จะควบคุมให้คนมีความเข้มแข็ง ซื่อตรง ขยันหมั่นเพียร มีศีลธรรมอันดี และเสียสละเพื่อตนเอง เสียสละเพื่อส่วนรวมหรือประเทศชาติ จะเป็นคอมมิวนิสต์ก็ตรงจิตนี่แหละ จะเอาชนะลัทธิคอมมิวนิสต์ก็ชนะได้ โดยการเปลี่ยนแปลงที่จิต ที่ความนึกคิด

ฉะนั้น การจะสร้างความเจริญให้ก้าวหน้าแก่ตนเองก็ดี การพัฒนาประเทศให้มีความสุข

สมบูรณ์ก้าวหน้าได้เร็ว ก็สำคัญที่จิตนี่เอง อำนาจจิตจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อมนุษย์และประเทศชาติ แต่ยังมีความรู้ความเข้าใจที่จะนำเอามาใช้ประโยชน์กันน้อยมาก

ยังมีเรื่องสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เข้าใจคลาดเคลื่อนกันอยู่มาก คือเรื่องคุณพระ หรืออำนาจคุณพระ ความจริงแล้วจะเป็นพระหรือคนธรรมดา ก็มีส่วนประกอบอยู่สองอย่างเท่านั้น คือ **กาย** กับ **จิต** ที่ให้เกิดอำนาจแปลก ๆ ขึ้นได้ก็เป็นเรื่องของจิตหรืออำนาจจิตนั่นเอง

แต่ถ้าเป็นจิตที่ดีที่สะอาดประณีตก็มีกำลังหรืออำนาจสูงกว่าจิตธรรมดา คุณพระมีความเกี่ยวพันใกล้ชิดกับอำนาจจิต คือช่วยให้จิตมีสมาธิได้ง่ายและเร็วขึ้น **คุณพระ** ก็คือ คุณความดีทางจิตที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวกล่อมเกลาจิตของคนให้เกิดความสงบสุข เกิดสมาธิหรือเกิดอำนาจจิตขึ้นได้

แต่ถ้าเป็นพุทธศาสนาก็ถือกันว่า **คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา** และ **ครูอาจารย์** เป็น **คุณพระทั้ง 5** ขอยกความเห็นท่านผู้มีความรู้สูง คือ **ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ** มากล่าวประกอบกันดังต่อไปนี้

"คุณพระ ตามความรู้สึกของข้าพเจ้านั้นคือ อำนาจธรรมชาติอันเร้นลับ เกินกว่าที่จะเรียกว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไปเสียอีก คำคำนี้มีความหมายลึกและกว้างเช่นเดียวกับคำว่า "**พระเจ้า**" ซึ่งยากแก่การจะเอามาอธิบายด้วยคำพูดให้ถูกต้องและสมบูรณ์ คนจึงรู้จักสิ่งนี้น้อยเกินไป

ปัญหาเหลืออยู่แต่เพียงว่าใครจะทำให้ปรากฏออกมาได้หรือไม่เท่านั้นเอง "**คุณพระ**" เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว โดยตัวเอง ในตัวเอง ไม่ต้องมีใครมาสร้าง

คุณพระเป็นสิ่งที่อาจเข้าถึงได้ 3 ระดับคือ

ด้วยการกระทำที่ดีงามเป็น

ชีวิตประจำวัน

ด้วยกำลังจิตที่อบรมถูกวิธี

ด้วยกำลังปัญญาที่เป็นไปถึงที่สุด

สำหรับข้อที่บางคนถามว่าคุณพระจะช่วยจริงหรือไม่นั้นมันขึ้นอยู่กับข้อที่ว่า **เรามีคุณพระที่แท้จริงหรือไม่มี? เราทำคุณพระให้ปรากฏออกมาจากธรรมชาติอันสูงสุดนั้นได้หรือไม่? ถ้ามีจริงได้จริง ก็ช่วยได้จริง"**

ใจความสำคัญที่กล่าวข้างบนนี้ก็คือ คุณพระเป็นคุณความดีที่เกิดขึ้นด้วยการทำความดีเป็นประจำวัน หรือการอบรมจิตฝึกจิตนั่นเอง

ผู้เขียนมีความเห็นว่า การฝึกใช้อำนาจจิตเป็นวิธีที่เข้าถึงคุณพระ และรู้จักคุณพระได้แจ่มแจ้ง แต่ใช้เวลาน้อย คุณพระเป็นความดี เป็นคุณธรรมทางจิต

ฉะนั้น เมื่อจิตเรายึดมั่นในคุณพระหรือเชื่อไว้บ้างก็ทำให้เกิดสมาธิง่ายขึ้น เร็วขึ้น เมื่อจิตมีสมาธิก็เกิดอำนาจ เกิดพลังพิเศษขึ้น อำนาจจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยคุณพระสนับสนุนนี่แหละคือ **"อำนาจคุณพระ"**

ความนิยมของคนจำนวนมาก ในประเทศไทยมักจะเรียกอำนาจจิตที่เกิดขึ้น และทำให้สำเร็จประโยชน์ได้แปลก ๆ นั้นว่า **"คุณพระ"** เพราะอาศัยระลึกถึงคุณพระเป็นการเริ่มแรก

ถ้าจะเรียกควบกันไปว่า อำนาจจิตอำนาจคุณพระ ก็น่าจะได้ แต่ขอให้เข้าใจไว้ว่า อำนาจคุณพระก็เป็นรูปหนึ่งของอำนาจจิต หรือพลังจิตนั่นเอง

ผู้เขียนขอเสนอแนะว่าการฝึกจิต หรือยกระดับกำลังใจขึ้นนั้น วิธีอาศัยคุณพระเป็นวิธีที่ช่วยให้ได้ผลเร็วขึ้นมาก

2. ข้อพิจารณาเกี่ยวกับการฝึกและการใช้อำนาจจิต

ยังมีผู้เข้าใจผิดพลาดอยู่อีกมากในเรื่องการฝึกจิตและการใช้อำนาจจิต อันเป็นเหตุให้ได้รับความเสียหายแก่ส่วนรวมหรือประเทศชาติเป็นอันมาก แต่ขาดการวิเคราะห์รอบคอบ จึงไม่ทราบผลเสียหายซึ่งกำลังทวีมากขึ้นทุกที จะขอยกตัวอย่างบางประการดังต่อไปนี้

ก. มีการใช้อำนาจจิต อำนาจคุณพระในการรักษาโรค ทำให้ประชาชนแตกตื่นไปดูและไปรักษากันมาก แต่ทำไม่ได้ผลจริงตามโฆษณา หรือตามที่เล่าลือกัน มีตัวอย่างมากมายในปัจจุบันและจะมีมากขึ้นต่อไปอีก ถ้าไม่มีการแก้ไข เฉพาะระหว่าง พ.ศ.2500 ถึง 2501 ก็มีตัวอย่างครั้งสำคัญหลายครั้ง

เช่น การรักษาคนตาบอดให้มองเห็นได้ที่วัดเกาะ การรักษาโรคต่าง ๆ โดยกินน้ำพุที่ทำขึ้นจากคนเข้าทรงที่เขตราชบุรี ปลายเดือนมกราคม พ.ศ. 2500 การรักษาโรคโดยอาศัยอำนาจพระเจ้าจูงใจให้เชื่อมั่นในพระเจ้าแล้วโรคจะหาย

ในพระนครการรักษาคนหูหนวกให้หาย ที่วัดใจกลางพระนครการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยการขอน้ำในสระโกสินารา ส่วนในรายอื่น ๆ ในพระนครและต่างจังหวัดก็ยังมีอีกมาก และมีขึ้นเรื่อย ๆ

ที่สำคัญก็คือการอาศัยการโฆษณาหลายแบบ เช่น นำเอารูปผู้ใหญ่ ชั้นรัฐมนตรีที่เข้าไปหาลงหนังสือพิมพ์ ให้มีการเล่าลือกันทั้งทางรถไฟ รถยนต์ และเรือยกตัวอย่างผู้ที่หายโรคทันตาเห็น มีการใช้คนพวกเดียวกันเข้ามารักษาและหายได้เร็ว เอาตัวคนที่ว่ารักษาหายมาแสดงตัวหน้าประชาชน

มีบุคคลสำคัญด้านตำรวจทหารและพลเรือนหรือพระเป็นกรรมการเก็บเงินบำรุง และเงินค่ายาที่ปลุกเสกมีหนังสือพิมพ์

และวิทยุเป็นเครื่องกระจายข่าว

ฉะนั้น แต่ละรายที่ยกตัวอย่างข้างต้น จึงมีประชาชนทั้งในพระนคร และต่างจังหวัดไกล ๆ เดินทางมาดูและมารักษากันมากมาย

บางรายก็ดำเนินการอยู่ได้ถึงสองสามเดือน เพราะประชาชนไปหามากต้องแย่งกันเข้าไป

บางรายยังไม่หายก็นัดวันมารักษาซ้ำอีก ครั้นส่วนมากรักษาไม่ได้ผล หาวิธีปกปิดไม่ไหวแล้วก็เลิกรักษา หาโอกาสต่อไปอีก

ผู้เดือดร้อนหลายหมื่นคนที่พาคนไข้มารักษาแล้วไม่ได้ผล หรือมาตอนเขาเลิกกันแล้ว ผลที่เลวร้ายก็คือ ทำให้ประชาชนจำนวนมากมายขาดความเลื่อมใสทางศาสนา หันเหไปเห็นจริงตามที่ฝ่ายคอมมิวนิสต์โฆษณาว่า

ศาสนาเป็นเครื่องหลอกลวงคนโง่ ทั้งพยายามยกตัวอย่างเรื่องราวต่าง ๆ ในปัจจุบันสนับสนุนด้วย

ข. ผู้ที่มีความรู้ดี ผู้มีอำนาจหน้าที่สำคัญจำนวนมาก ไม่เชื่ออำนาจจิตอำนาจคุณพระ แม้แต่ขีดความสามารถของอำนาจจิตขั้นต้น ก็ไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ จึงมักจะแสดงความคิดเห็นไปในทางคัดค้าน ทำให้ผู้มีความรู้น้อยกว่า และผู้ที่เคยเคารพยำเกรงอยู่มากพลอยเห็นผิดตามไปด้วย

ผู้ที่มีอำนาจจิตดีกว่าผู้เขียนหลายท่านนั้น เมื่อได้แสดงผลทางอำนาจจิต อำนาจคุณพระให้ที่ประชุมดู กลับถูกวิจารณ์ไปว่า เป็นการเล่นกลหรือมีการปกปิดให้เข้าใจผิดไป ไม่ใช่ทำได้จริง

ค. ผู้ที่มีความเลื่อมใสในศาสนาเชื่อเรื่องอำนาจจิตอำนาจคุณพระ ได้พยายามฝึกจิตค้นหาความรู้ และใช้อำนาจจิตด้วยวิธีต่าง ๆ แต่ทำไม่ได้ผลดี เพราะขาดหลักวิชาที่ถูกต้อง ขาดครูที่มีความสามารถดี จึงทำได้ผล

บ้าง ไม่ได้ผลบ้าง ทำให้ลดความเชื่อถือที่มั่นคง ทั้งผู้ใช้อำนาจจิตและผู้รู้เห็น

การแพร่ข่าวความล้มเหลวในการใช้อำนาจจิต อำนาจคุณพระ เช่น ข่าวของผู้ที่เคยทดลองฟันไม่เข้า เมื่อมาแสดงให้ที่ประชุมดูก็ฟันเข้า ผู้ที่อ้างว่ามีพระดีเอาแขวนคอเป็ดไก่ ทดลองยิงก็ไม่อาจคุ้มครองอันตรายได้จริง

การทดลองรักษาโรคกับทดลองอย่างอื่น ๆ ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง ไม่มีการชี้แจงให้เข้าใจเป็นหลักวิชาที่ถูกต้องว่าเป็นเพราะอะไร

เมื่อคนส่วนมากได้รู้หรือเห็นการทดลองที่ล้มเหลวทั้งทางวิทยุ ทางหนังสือพิมพ์ และทางโทรทัศน์ เป็นการยืนยันหลายครั้ง ก็ย่อมมีจิตใจโน้มเอียงไปว่าเป็นเรื่องทำไม่ได้จริง เป็นผลกระทบกระเทือนไปถึงศาสนาที่มีเรื่องแปลก ๆ นั้นด้วย ที่จริงมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนเป็นวิทยาศาสตร์ แต่การเผยแพร่ที่ถูกต้องสมบูรณ์ยังไม่ได้จัดทำขึ้น

ลองใช้ความพิจารณาวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งลงไปอีกว่า เมื่อ 40 ปีก่อน ฝ่ายคอมมิวนิสต์ได้แผ่อำนาจไปได้เพียงเล็กน้อย แต่ขณะนี้แผ่ขยายไปหลายสิบเท่า ทั้งนี้ฝ่ายโลกเสรีมีกำลังพลน้อยกว่าหรือ?

ทางฝ่ายโลกเสรีมีอาวุธยุทโธปกรณ์ด้อยกว่าหรือ? เปล่าเลย ทางฝ่ายโลกเสรีมีกำลังพลสูงกว่าและมีอาวุธยุทโธปกรณ์มากกว่าทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ ถ้าเช่นนั้นเหตุใดคอมมิวนิสต์จึงแผ่ขยายได้มากมายในช่วงระยะ 40 ปี?

ซึ่งสาเหตุสำคัญก็คงเหลืออีกเพียงอย่างเดียวคือ ฝ่ายคอมมิวนิสต์ **มีความสามารถในการปฏิบัติการทางจิตวิทยาได้ดีกว่า** ทั้ง ๆ ที่เขานำสิ่งที่ไม่เป็นความจริงมาใช้โฆษณาปะปนอยู่มาก ผู้ก่อการร้ายและกองโจรปฏิบัติการ

โดยไม่ลดละ ทั้ง ๆ ที่ต้องลำบากตรากตรำ อดอยากอยู่ในป่าเขา

และอยู่ในบริเวณที่กันดารเป็นเวลายาวนาน กำลังน้อยกว่าและอาวุธด้อยกว่าฝ่ายโลกเสรี แต่ไม่ยอมท้อถอย ย่อมแสดงถึงการดำเนินการทางด้านจิตใจกระทำได้ผลดี

ซึ่งจากข่าวสารของทางราชการ และอาจารย์ทางจิตได้พบเห็นพวกเวียดกง ซึ่งเป็นฝ่ายคอมมิวนิสต์ในประเทศญวน มีความเข้มแข็งด้านจิตใจมาก

จำนวนคนและอาวุธด้อยกว่ามาก กับการกินอยู่อดอยาก มีข้าวเป็นอาหารจำเป็น ส่วนกับข้าวก็อาศัยเกลือเป็นหลัก มีหลายหน่วยที่ต้องกินข้าวต้มกับเกลือ นาน ๆ จึงจะมีของเค็มหรือของสดกิน แต่ส่วนมากเต็มใจอดทนได้

ลองแอบให้อาหารดีไปกิน กลับได้รับคำตอบว่า เพื่อนและนายของเขาอีกหลายคน และโฮจิมินห์ก็กินอดกินอยากอย่างนี้ เขาเองจึงไม่ต้องการอาหารพิเศษไปกว่าผู้อื่น

ควรวิเคราะห์ออกเป็นบทเรียนว่า ตัวอย่างเป็นสิ่งสำคัญมากในการสร้างสรรค์นิสัยคน และตัวอย่างที่ดีของหัวหน้าชั้นสูงซึ่งใช้อำนาจจิตข่มให้อดทน **รักษาสัจจะที่จะทำหรือประพฤติสิ่งที่ดีได้เป็นประจำ** ในระยะยาวนาน ย่อมดึงดูดให้คนส่วนมากเอาอย่าง

และคนส่วนมากเอาอย่างในทางที่ดีเป็นปัจจัยเครื่องบังคับจิตใจ ให้คนส่วนรวมเอาอย่างในทางที่ดีด้วย จะมีวิธีการสร้างขวัญและกำลังใจในทางดีนี้อย่างไร? จะได้กล่าวในบทต่อไป

ความเจริญรุดหน้าทางด้านวัตถุ ทำให้คนชั้นปัญญาชนจำนวนมากที่มีตำแหน่งหน้าที่สำคัญ **ขาดความเชื่อถือทางศาสนาอย่างจริงใจ** เรื่องนี้จะเห็นได้ชัดจากการแสดงออกมาหรือการบรรยายในที่ประ-

ชุมชน บรรยายทางวิทยุและโทรทัศน์ ตลอดจนการเขียนเอกสารต่าง ๆ

สิ่งที่ทำได้จริงในขอบเขตของจิตที่ปรากฏในศาสนาก็ไม่เชื่อถือว่าทำได้จริง ยิ่งกว่านั้นยังใช้ปัญญาด้านอื่นมาอธิบายเปรียบเทียบให้ผิดเพี้ยน หรือขัดแย้งกับหลักฐานในศาสนาหลายประการ

เช่น ตอนพระพุทธเจ้าเกิดในประวัติว่าเดินได้ 7 ก้าว และพูดได้ ท่านผู้รู้อธิบายว่าเป็นการเปรียบเทียบไม่ใช่จริง คือเปรียบกับพระพุทธเจ้าเผยแพร่ศาสนาไปได้ 7 เมืองใหญ่ ในพระไตร-ปิฎกว่า

ในวันตรัสรู้มีมารมาผจญพระพุทธเจ้าเอาชนะได้ด้วยวิธีอดทนนิ่งอยู่ พวกมารจึงพ่ายแพ้ไป ผู้รู้สมัยใหม่อธิบายว่า **จะมียักษ์มีมารที่ไหนกัน?** เป็นเพียงการเปรียบเทียบกับจิตใจที่ท้อถอยอยากจะเลิกบำเพ็ญเพียรกลับไปอยู่ในพระราชวังตามเดิม นั่นแหละคือมาร

ฟังดูก็น่าเชื่อและหลงเชื่อกันไปมากมายแล้ว ทั้งนี้ก็เป็นด้วยรู้ไม่ตลอด ในพระไตรปิฎกท่านให้ความหมายไว้แน่นอนว่า ยักษ์ มาร หรือผี คืออะไร จะให้เห็นด้วยตาเหมือนยักษ์วัดแจ้งก็ไม่ตรงกับศาสนา วิเคราะห์โดยรอบคอบแล้วจะเห็นได้ว่า

การพยายามเปรียบเทียบให้เกิดความขัดแย้งแตกต่างออกไปนั้น มีผลเสียหายอย่างใหญ่หลวง เพราะทำให้คนเข้าใจไปว่าคำสอนในพระพุทธศาสนานี้ไม่ได้กล่าวไว้ตามความจริง ต้องตีปัญหาเอาใหม่จึงจะได้รู้ความจริงเลยกลายเป็นการสนับสนุนฝ่ายคอมมิวนิสต์ดังกล่าวมาแล้ว และยังเป็นการทำให้ศาสนาเสื่อมเข้าอยู่ในหัวข้อที่ทำให้ศาสนาเสื่อม

คือไม่ศึกษาโดยเคารพ ไม่พิจารณาเนื้อความโดยเคารพ การแปลความให้คลาดเคลื่อนไปเช่นนั้น ทำไปตามความคิดเห็นของ

ตนอันมีความไม่เชื่อถือ ความไม่เคารพ ไม่รอบคอบเป็นมูลเหตุ ไม่มีเหตุผลและหลักฐานยืนยัน ซึ่งเมื่อเอาเรื่องอื่นที่แปลกพิสดารหลายอย่างในศาสนามาตีความ ก็จะหาทางเปรียบเทียบไม่ได้โดยตลอด

แต่ถ้ามีความศรัทธาเชื่อถือว่า คำสอนในศาสนาเป็นความจริงแล้ว ไต่สวนค้นคว้าให้ทั่วถึง ก็จะพบว่า มีเหตุผลสอดคล้องต้องกันว่าเป็นจริงตามคำสอน ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ

หลักฐานในศาสนามียืนยันเรื่องจิตเรื่องวิญญาณว่ามีจริง เป็นกำลังงานพิเศษเป็นธรรมชาติรู้ ไม่ตายไปพร้อมกับกาย วิญญาณที่ยังอยู่จำแนกตามกรรม ตามการเสวยอารมณ์ เป็นผี เป็นเทวดา เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นเปรต เป็นพรหม ฯลฯ และมีความสัมพันธ์กับคนได้ในบางโอกาส มีวิธีพิสูจน์ทดลองได้

นอกจากจะพูดขัดแย้งอำนาจจิต อำนาจคุณพระ ยังหาว่าคนที่เชื่อเป็นพวกงมงาย ยิ่งไปกว่านั้นยังขัดแย้งและเสียดสีด้วยการเขียนลงหนังสือ พูดทางวิทยุและโทร-ทัศน์ บางคนยังไม่ถึงใจยังติดป้ายไว้ว่า **"อย่าเชื่อน้ำมนต์ อย่าเชื่อยาหม้อ"**

ผู้เขียนเก็บหลักฐานเหล่านี้ไว้ดูหลายอย่าง ไม่อยากจะเอ่ยชื่อจะเป็นการเสียมารยาท ก็น่าแปลกใจที่เขาทำให้คนพลอยหลงเชื่อ เพื่อรักษาผลประโยชน์ตนได้สำเร็จ โดยขาดความแนบเนียนเหมือนฝรั่ง?

ฝรั่งที่เขาเจริญทางวัตถุมากๆ เขาก็ต้องอาศัยอำนาจจิต อำนาจสมาธิเขาจึงเจริญได้เร็ว ตรงตามคำของหลวงวิจิตรวาทการ ในหนังสือมหัศจรรย์ทางจิต

ที่ว่าประเทศที่เจริญก้าวหน้าทางวิทยาการมาก เขายิ่งค้นคว้าเรื่องความมหัศจรรย์ทางจิตมากขึ้น ซึ่งควรจะเติมต่อไปว่า ค้นคว้าแล้วเขายังใช้ให้เกิดประโยชน์ แก่

บุคคลหรือประเทศชาติด้วย

นอกจากอังกฤษ เยอรมัน จะแปลพระไตรปิฎกเสร็จก่อนไทย และชาวยุโรปอเมริกามาค้นคว้าเรื่องจิต ค้นคว้าการรักษาโรคแผนโบราณ และยาในไทย อินเดีย จีน และธิเบต ลงมือศึกษาจริงจังหลายปีจนเขียนตำราต่าง ๆ ไว้มากแล้ว เขายังมีการวิจัยอำนาจจิต และนำไปใช้อย่างจริงจัง

แต่บางอย่างปกปิดไม่เปิดเผย เวลานี้ฝรั่งเริ่มหลั่งไหลมาศึกษาในประเทศไทยที่มาบวชก็มาก เขาปรารถนาทำได้มากกว่าการเรียนรู้ ศิษย์ชาวอเมริกาของผู้เขียนเขาบอกว่า เขาเรียนรู้มามาก อยากจะเรียนปฏิบัติ คือทำให้ได้เองมากกว่า

ปัจจุบันนี้ฝรั่งไปศึกษาในต่างจังหวัดกันมาก รู้ว่าอาจารย์ที่ไหนดีจะไกลเท่าใดก็ไป ในปี 2511 ผู้เขียนไปเยี่ยม **ท่านอาจารย์พุทธทาส** ที่ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ก็พบฝรั่งทั้งหญิงและชายไปศึกษาอยู่กับท่าน

ที่วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ก็มีฝรั่งไปศึกษาที่ไปบวชเรียนอยู่ด้วยก็มียังอีกหลายวัดที่ฝรั่งไปศึกษาชั่วคราวบ้าง บวชอยู่บ้าง เขาเริ่มจะหาทางเข้าไปหาอาจารย์ในป่าลึก ๆ อีก ฝรั่งที่มาค้นคว้าส่วนมากมีความรู้สูงเป็นขั้นปริญญากันหลายคน

ที่ว่าฝรั่งเขาทำแนบเนียน คือ เรื่องการนำเอาอำนาจจิตไปใช้ในสาขาวิชาต่าง ๆ เขาไม่เปิดเผยวิชาการต่าง ๆ ที่ต่างชาติไปเรียน เขาจะยกเว้นไม่ให้เรียนไว้หลายอย่าง เรื่องสำคัญที่ไม่ได้เรียนนี้มีการวิจัยเกี่ยวกับจิต และการนำไปใช้รวมอยู่ด้วย ซึ่งเป็นความจริงที่แน่นอนเหลือเกินว่า

ที่เยอรมัน รัสเซีย และอเมริกามีการใช้อำนาจจิต ประกอบกับวิชาการสมัยใหม่ ข่ายการรับส่งทางกระแสจิตและสิ่ง

บอกเหตุอย่างอื่น ได้ยืนยันกันว่ามีผู้ได้สมาธิขั้นสูงอยู่ในประเทศเหล่านั้น และยังมีในประเทศอื่น ๆ อีก

สรุปความว่า บางประเทศรวมทั้งประเทศเรา มีผู้ที่ได้สมาธิขั้นต้นถึงขั้นสูง และใช้ประโยชน์ได้ดีจำนวนมาก แต่คนส่วนมากยังมองข้ามไปไม่สนับสนุน หรือส่งเสริมให้เกิดประโยชน์แพร่หลาย

แต่ตรงกันข้ามท่านผู้ศึกษาทางวัตถุมามาก อาศัยความรู้ด้านเดียวของตนขัดแย้งกีดกันดังกล่าวมาแล้ว จึงทำให้คนส่วนใหญ่เกิดความลังเลใจ ไม่เชื่อเรื่องอำนาจจิต อำนาจคุณพระ ไม่เชื่อว่าคนทั่ว ๆ ไปจะฝึกใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระ เพื่อให้เกิดประโยชน์ได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เรื่องนี้ก็เป็นเหตุสำคัญให้คนลังเลใจไม่เชื่อทางศาสนา เป็นช่องทางให้คอมมิวนิสต์แทรกแซงได้ง่าย

ยิ่งกว่านั้นยังเป็นเหตุปัจจัยให้ประเทศชาติ เจริญก้าวหน้าได้ช้า บางประเทศถึงกับเกิดยุคเข็ญเดือดร้อนกันทั้งประเทศเป็นเวลาหลายปี ซึ่งผู้เขียนจะได้เสนอแนะเหตุผลพร้อมด้วยวิธีแก้ไขในบทต่อไป

ขอเน้นว่าในประวัติศาสตร์และผลที่ปรากฏในปัจจุบัน มีตัวอย่างมากมายที่ชี้ให้เห็นชัดว่าในสมัยใดประเทศชาติสนใจในทางเรื่องจิต และนำอำนาจจิตมาใช้ให้เกิดประโยชน์

สมัยนั้นประเทศชาติก็จะเจริญก้าวหน้าได้เร็ว แต่สมัยใดที่ประเทศชาติหลงละเมอเพลินด้านวัตถุมาก ไม่เอาใจใส่เรื่องศาสนาเรื่องจิต ขาดความสนใจเรื่องการฝึกจิต การแก้ไขควบคุมจิต

สมัยนั้นก็จะเจริญก้าวหน้าได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งชนชั้นหัวหน้าหน่วยงานระดับต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญยิ่ง ดูตัวอย่างได้จาก จีน อินเดีย เยอรมัน อเมริกา รัสเซีย พม่า และประเทศอื่น ๆ แต่ละสมัยจึงจะเข้าใจได้ดี

ถ้ามีความรอบคอบพอ

หลักในการเชื่อ ก่อนจะเชื่ออะไรนั้นควรอาศัยหลักที่นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายได้ยอมรับนับถือทั่วไปนั่นเอง ซึ่งเป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เรียกว่า **"กาลามสูตร"** ทรงวางไว้เป็นแนวทาง 10 ประการ

ความว่าก่อนที่จะตกลงปลงใจยึดมั่นในความจริง หรือก่อนเชื่อสิ่งใดก็จะต้องถือหลักไว้ในใจดังนี้คือ

1. อย่าได้ถือโดยฟังตามกันมา *(ฟังเขามายังเชื่อไม่ได้)*

2. อย่าได้ถือโดยลำดับสืบกันมา *(คนก่อน ๆ พูดหรือทำต่อ ๆ กันมา ก็ยังไม่ควรเชื่อว่าถูกว่าจริง)*

3. อย่าได้ถือโดยความตื่นเต้นว่าได้ยินว่าอย่างนั้น *(เข้าทำนองกระต่ายตื่นตูม)*

4. อย่าได้ถือโดยการอ้างตำรา *(มีในตำราก็ยังเชื่อไม่ได้ว่าถูกว่าจริง)*

5. อย่าได้ถือโดยนึกเดาเอา *(ยังไม่เข้าใจดี จะเดาเอาก็ยังเชื่อไม่ได้ว่าถูกว่าจริง)*

6. อย่าได้ถือโดยคาดคะเน *(ยังไม่เข้าใจดี จะคาดคะเนเอาก็ยังเชื่อไม่ได้ ว่าถูกว่าจริง)*

7. อย่าได้ถือโดยตรึกตรองตามอาการ *(การตรึกตรองเอาตามลักษณะอาการจะเชื่อว่าถูกว่าจริงไม่ได้)*

8. อย่าได้ถือโดยชอบใจว่าต้องกับลัทธิของตน *(ตรงกับข้อปฏิบัติที่ตนเคยทำมาจะเชื่อว่าถูกว่าจริงยังไม่ได้)*

9. อย่าได้ถือโดยเชื่อว่าผู้พูดสมควรจะเชื่อได้ *(ถึงแม้ว่าผู้ที่พูดที่เขียนจะเป็นบุคคลที่ควรเชื่อถือได้ ข้อความนั้น ๆ ก็ยังเชื่อไม่ได้ว่าถูกว่าจริง)*

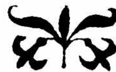
10. อย่าได้ถือโดยนับถือว่าเป็นครูของเราพูดหรือเขียน

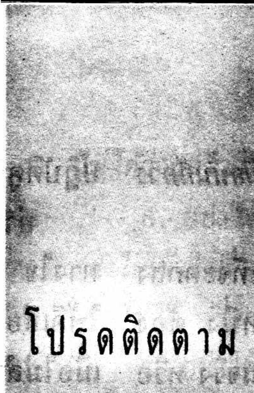
ความสรุปของกาลามสูตร พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า *"เมื่อใดท่านรู้ตัวเองว่าอารมณ์เหล่านี้เป็นกุศล ไม่มีโทษ เป็นไปเพื่อประโยชน์*

และปฏิบัติได้ผลจริง เมื่อนั้นก็ควรเชื่อสิ่งนั้น"

รวมความว่า ก่อนที่จะตกลงปลงใจเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องพิสูจน์และทดลองให้เห็นจริง หรือพิจารณาเข้าใจอย่างแน่ชัดแล้วว่าดี ไม่มีโทษ ทั้งยังมีประโยชน์ ปฏิบัติดูก็ได้ผลจึงจะยอมเชื่อ

ท่านยังไม่เชื่อวิทยาศาสตร์ทางใจ ก็ควรพิจารณาหลักการให้ดีเสียก่อน แล้วลองปฏิบัติดู เมื่อไม่สำเร็จก็ซักถามรายละเอียด แล้วขอเรียนวิธีทำให้ทำได้จริงจากท่านผู้รู้





วิทยาศาสตร์ทางใจ เล่ม 2

ได้รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับวิธีการฝึกจิตไว้ให้ได้ศึกษากันอีกหลายวิธี แต่ละวิธีสามารถทดลอง...พิสูจน์ในเชิงวิทยาศาสตร์ให้รู้เห็นได้จริง ๆ อย่างมีเหตุมีผล อาทิเช่น

- วิธีทำให้เกิดอำนาจจิต
- วิธีใช้อำนาจจิต
- วิธีการสะกดจิต
- วิธีพิสูจน์วิญญาณ
- วิธีบริกรรมภาวนาให้ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์
- การใช้อำนาจจิตรักษาโรค

กำหนดวางตลาดเร็ว ๆ นี้

ติดต่อสั่งซื้อได้ที่...

บริษัท ชอบวณิชชา จำกัด 483/9-12 ซ.สุทธิพร 2 ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10400 โทร.2452207, 2486603-4, 2484579, 2483291-3



พันเอกชม สุคันธรัต

เกิดเมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2460 ที่จังหวัดสุรินทร์

ประวัติการศึกษา

ในด้านทางโลก พันเอกชม สำเร็จวิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ. และแพทย์แผนโบราณชั้น 1

เริ่มเรียนชั้นประถมจนถึงมัธยมปีที่ 4 ที่จังหวัดสุรินทร์ จบมัธยมปีที่ 8 ที่โรงเรียนประจำจังหวัดนครราชสีมา

สอบได้ครูพิเศษ ป.

เคยบวชมาแล้ว สอบได้นักธรรมตรี

สำเร็จจากโรงเรียนนายร้อยเทคนิคทหารบก

สำเร็จจากโรงเรียนชั้นผู้บังคับกองร้อยและชั้นผู้บังคับกองพัน

สำเร็จจากโรงเรียนยานยนต์ ประเภทล้อและสายพาน ที่สหรัฐอเมริกา ปี 2501

สำเร็จจากโรงเรียนชั้นผู้บังคับกองพัน ที่สหรัฐอเมริกา

สำเร็จจากโรงเรียนเสนาธิการทหารบก และวิทยาลัยกองทัพบก

ได้รับยศนายร้อยในระหว่างสงครามอินโดจีน และเคยไปรบที่เชียงตุง เมื่อคราวสงครามโลกครั้งที่ 2

เริ่มสนใจวิชาคงกระพันในปี 2488 โดยไปเรียนกับอาจารย์หลายท่าน อาทิ **หลวงตาดำ พระอาจารย์อภิชิโต ภิกขุ อาจารย์ชาวเงี้ยว** เป็นต้น จนปัจจุบันท่านเป็นบุคคลที่มีพลังจิตแข็งกล้า สามารถแสดงอิทธิปาฏิหาริย์มากมายต่อหน้าสาธารณชน เช่น

จับโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงและเอามือรูดไปมา โดยที่ไม่ร้อนและมือไม่พอง

แสดงหนังเหนียวคงกระพันฟันแทงไม่เข้า เชือดด้วยมีดโกนไม่เข้า

แสดงกระโดดจากที่สูงเหยียบเศษแก้ว เศษกระจกที่คมกริบเป็นปากฉลามโดยเท้าเปล่า ๆ ไม่มีบาดแผล

แสดงการเอามือล้วงน้ำมันเดือดในกระทะ และตักน้ำมันเดือด ๆ อมโดยปากไม่พอง

แสดงการเอาผงทรายซัดเข้าตาที่เบิกโพลง โดยทรายไม่เข้าตา

นอกจากนี้ พ.อ.ชม สุคันธรัต ยังสามารถให้การรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ให้หายได้ โดยใช้พลังจิตประกอบยาสมุนไพรแผนโบราณ และเปิดโอกาสให้ผู้สนใจใฝ่รู้ ได้เรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับพลังจิต โดยการถ่ายทอดให้เป็นวิทยาทาน ผู้ที่สนใจสามารถจะเรียนได้ทั้งทางไปรษณีย์และเป็นการส่วนตัว ติดต่อกับท่านโดยตรงที่

พ.อ.ชม สุคันธรัต บ้านเลขที่ 13/3 ซอยประชานฤมิตร สามแยกเตาปูน เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800 โทร. 5850210, 5874126, 5878971